ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ କାହିଁକି ?



ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଆମେ
ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ
କାହିଁକି ?

ଭାରତ ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ଏ/୧୨ (ଏଚ.ଆଇ.ଜି.) ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂବୋର୍ଡ଼ କଲୋନି,
ବରମୁଣ୍ଡା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

ବହିର ନାମ	ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ କାହିଁକି ?
ପ୍ରକାଶନ କାଳ	୧୯୯୫
ପ୍ରକାଶକ ଓ ସତ୍ୱାଧିକାରୀ	ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି ଏ/୧୨, (ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି. ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ) ଭୁବନେଶ୍ୱର- ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍-୪୭୦୮୯୧
ଇଂରାଜୀ ଲେଖାର ଅନୁକରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି	ଡ଼ାକ୍ତର ମଦନମୋହନ ପ୍ରଧାନ
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍ଗସଜ୍ଜା	ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ
ମୁଦ୍ରଣ	ତ୍ରିମୂର୍ତ୍ତୀ ଅଫ୍‌ସେଟ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ ପ୍ରାଃଲିଃ ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୂଲ୍ୟ	ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର

Name of the Book	AME ASUSTHA HEU KANHIKI ?
Year of Publication	1995
Published and copy right	Bharat Gyan Bigyan Samiti A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony Bhubaneswar-751 003, Ph : 470891
Transcreation	Dr. Madan Mohan Pradhan
Cover & Illustration	Ashok Swain
Printer	Trimurty Offset Printers Pvt. Ltd, BBSR.
Price	Rs. 5.00 Only.

ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ କାହିଁକି ?

ସୁସ୍ଥ ରିହିବା ଅର୍ଥ କଅଣ ? ଅସୁସ୍ଥ ରହିବା ଅର୍ଥ କଅଣ ?



ରାମ ଅସୁସ୍ଥ ଅଛି ।
ତାକୁ ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ହେଉଛି ।



ସଲିମ ବି ଅସୁସ୍ଥ ଅଛି ।
ସଲିମକୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇଛି ।





ମଙ୍ଗଳା ସୁସ୍ଥ ଅଟେ ।
ସେ ସ୍କୁଲକୁ ସାଇକେଲରେ ଯାଏ ।
ବହୁତ ଖେଳେ । ସେ ଭଲ ପଢ଼େ ।
ତାକୁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ।



ମଙ୍ଗଳାର ସାଙ୍ଗ ସୁମତି ।

ସୁମତିକୁ ଜର କି ରୋଗ ବେମାରୀ ହୁଏନି। କିନ୍ତୁ,ଅଳ୍ପକେ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇପଡେ। ନିଜର ସବୁ କାମ କରିପାରେନି। ପାଠ ପଢାରେ ଭଲ କରେନି । ସବୁବେଳେ ସେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରେ। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରୁ ନାନା ପ୍ରକାର ବଟିକା ଆଣି ଖାଏ। କିନ୍ତୁ , ଯେଉଁ କଥାକୁ ସେଇ କଥା। ସେ କଣ ସୁସ୍ଥ ? ନା, ସେ ସୁସ୍ଥ ନୁହେଁ ।



ସୁମତିର ଭଉଣୀ ଗୀତା ।

ଗୀତା ଖୁସିରେ ଅଛି। ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗର୍ଭବତୀ। ସେ ବେଶି କାମ କରେନି। ମାତ୍ର ,ତାକୁ ସବୁବେଳେ ଭୋକ ଲାଗେ । ସେ ବେଳେବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଏ। କିନ୍ତୁ,ସେ କଅଣ ଅସୁସ୍ଥ ?

ନା,ସେ ଅସୁସ୍ଥ ନୁହେଁ।

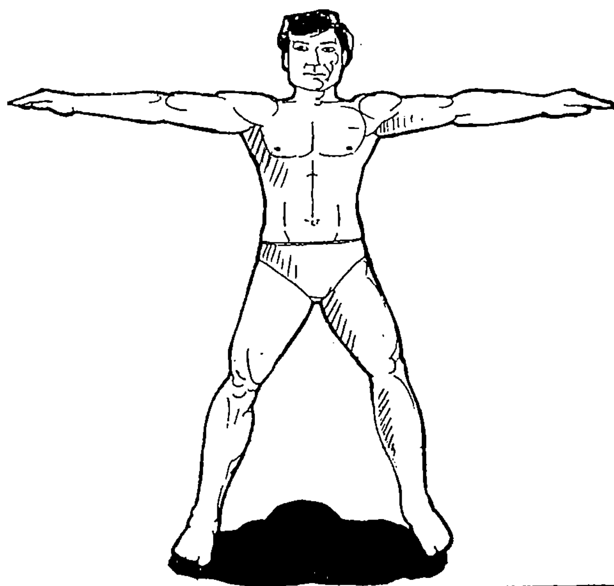
ତେବେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଅର୍ଥ କଅଣ ?

ଓ ଅସୁସ୍ଥ ରହିବା ଅର୍ଥ କଅଣ ?

ସୁସ୍ଥ ହେବା ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥା । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହ ମନ ଓ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ପୂରା ଭଲ ରହେ । କେବଳ ରୋଗ ନଥିଲେ ବା ଜଣେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇନଥିଲେ ଜଣକୁ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି କହି ପାରିବା ନାହିଁ ।

ତାହା ହେଲେ, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ?

୧. ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ
୨. ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ
୩. ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ
୪. ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନ
୫. ଅବସର
୬. ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା

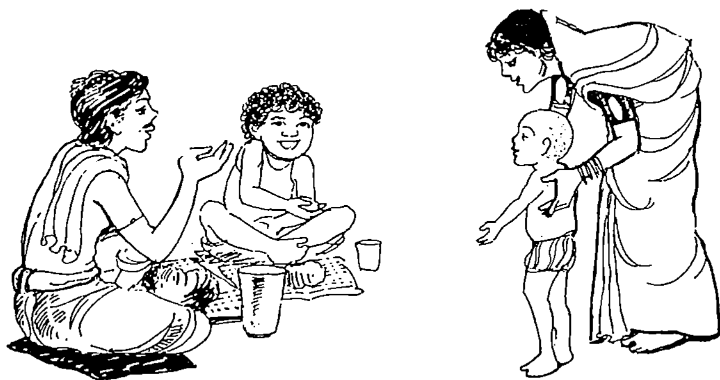


ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ

ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଉନଥିବା ଲୋକମାନେ ରୋଗରେ ବେଶି ପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ଅସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତି । ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ହିଁ ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । କଅଣ ଦରକାର ଏଥିପାଇଁ ?



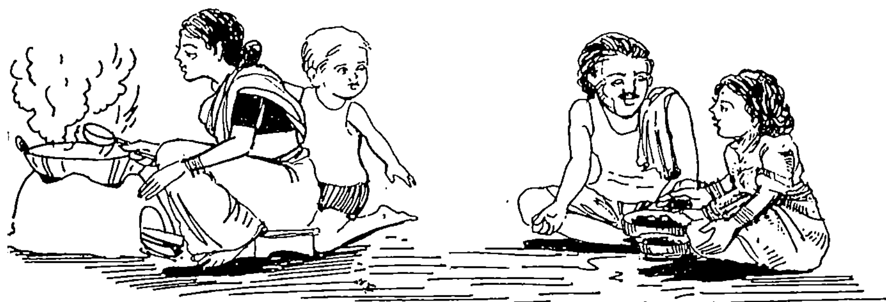
ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ



କାଲୁ ଦିନକୁ ୧୨ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରେ । ତା ସ୍ତ୍ରୀ ଦିନକୁ ୮ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରେ । ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ପିଲା । ସେମାନେ ଅଧିକ ରୋଜଗାର ନକଲେ ଭଲରେ ଗଣ୍ଡେ ଖାଇ ପାରିବେନି ।

ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ

ଶଙ୍କର ଦିନକୁ ୨୦ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରେ । ତାର ସ୍ତ୍ରୀ ଦିନକୁ ୧୨ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରେ । ସେମାନେ ଏହି ଟଙ୍କାରେ କେବଳ ଚାଉଳ, କିଛି ପିଆଜ ଆଉ ଲଙ୍କା କିଣି ପାରନ୍ତି । ଦୁଇପରାଣୀ ଆଉ ପୁଅଝିଅ ଏହା ଖାଇ ଚଳନ୍ତି ।



ରଘୁ ପରିବାରରେ ବି ରୋଜଗାର ସମାନ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ କିଛି ପନିପରିବା କିଣିପାରନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ଚିନାବାଦାମ କିଣନ୍ତି । ପାଖ ପଡ଼ିଶା ଘରୁ ସଜନା ଶାଗ ତୋଳି ଆଣନ୍ତି । ବାଡ଼ିରେ ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ଗଛ ଲଗାଇଛନ୍ତି । ମାଗଣାରେ ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ମିଳିଯାଏ । ତେଣୁ ରଘୁର ପିଲାଙ୍କ ଖାଇବା, ଶଙ୍କରର ପିଲାଙ୍କ ଖାଇବାଠାରୁ ଭଲ ଅଟେ । ରଘୁର କୋଡ଼ ଛୁଆଟି ମା' କ୍ଷୀର ଖାଏ ।



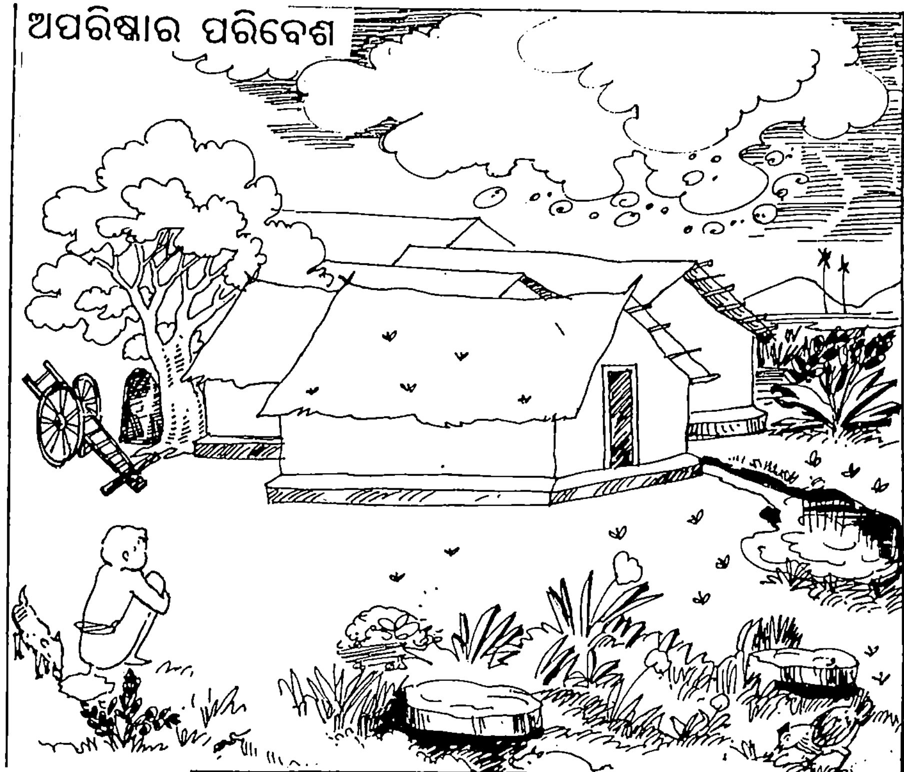
ଦୁଷିତ ପାନୀୟ ଜଳ

ଗାଁ ଗହଳିରେ ଶତକଡା ୮୦ ଭାଗ ରୋଗ ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ଯେଉଁଠି ମନ ସେଇଠି ଝାଡା ଫେରୁ। ତେଣୁ ମଣିଷ-ମଳ ପାଣିରେ ସହଜରେ ମିଶେ। ପାଣି ଅପରିଷ୍କାର ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଥିବା ମଳ।

ଅପରିଷ୍କାର ପାଣିଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ରୋଗ :

ହଇଜା, ତରଳ ଝାଡ଼ା, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା, କାମଳ ରୋଗ, କୃମିରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି, ଏସବୁ ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ।





ରଘୁର ବସ୍ତି

ରଘୁ ଯେଉଁ ବସ୍ତିରେ ରହେ ସେଠାରେ ଘରଗୁଡ଼ିକ ଗେଞ୍ଜାଗେଞ୍ଜି ହୋଇ ଅଛି । ବସ୍ତିଟି ଭାରି ଅପରିଷ୍କାର ଆଉ ଧୂଆଁଳିଆ । ମଶା ମାଛି ପ୍ରବଳ । ରଘୁର ବଖରାକିଆ ଘର। ସେଥିରେ ୬ ଜଣ ଲୋକ ରହନ୍ତି । ଘରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ଝରକାର ସୁବିଧା ନାହିଁ । ଘର ଚାଳ କଣା । ବର୍ଷା ଦିନେ ପାଣି ଗଳେ ।

ଲୋକଭିଡ଼, ଭଲ ଘରର ଅଭାବ, ଧୂଆଁଳିଆ ପରିବେଶ ଆଦି ଶ୍ୱାସ ରୋଗ କରାଏ । ଏଭଳି ପରିବେଶରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଉ ନିମୋନିଆ ବେଶି ହୁଏ । ମଶା ଓ ମାଛି ଅନେକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ବହନ କରନ୍ତି । ଏଭଳି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥରେ ଚଳିପାରିବ କି ?

କାମ ଓ ଅବସର

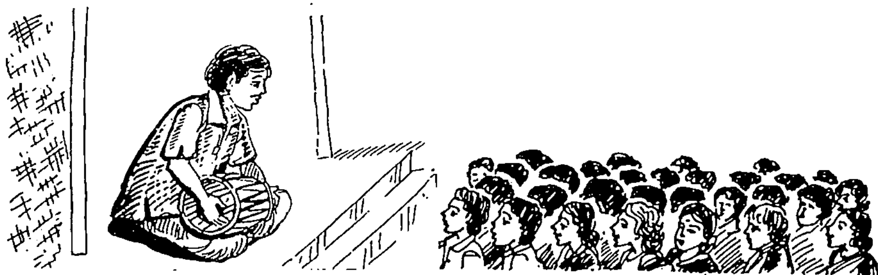
ସମସ୍ତେ ଲାଭଦାୟକ ଓ ଫଳପ୍ରଦ କାମ ଚାହାଁନ୍ତି ।





ରୋଜଗାର ନହେଲେ, ଖାଇବା, ପିନ୍ଧିବା, ରହିବା, ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା ଆଦି ମିଳିବ କିପରି ?

ବିନା ରୋଜଗାରରେ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କୌଣସି ଅର୍ଥ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଅସାମାଜିକକାମ, ନିଶା ଔଷଧ ସେବନ, ଆତ୍ମହତ୍ୟା, ହିଂସାକାଣ୍ଡ ଆଦି ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ଏସବୁକୁ ବନ୍ଦ କରାଯିବ କିପରି ? ଏଥିପାଇଁ ଅବସର ସମୟ ଦରକାର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ନାଚ ଗୀତ ଆଦି ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପଢ଼ାଲେଖା ପାଇଁ ସମୟ ମିଳିବ ।



ଦେଶରେ ଘଟିଯାଇଥିବା ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା ଓ ଚିନ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ମିଳିବ। ମଣିଷ ମଣିଷ ଭିତରେ, ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ସଂପର୍କ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳିବ।

ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିବ।

ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିଆସିବ ।

ଅବସର ବିନୋଦନ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସମୟ ମିଳିବ ।

ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା

ଏସବୁଛଡ଼ା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଦରକାର । ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁ କଅଣ ?

ସବୁଠାରୁ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା, ରୋଗ ନିରାକରଣ କରିବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମ କରାଇବା । ଉଦାହରଣ :

କ) ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ବ୍ୟବସ୍ଥା : ଏହାଦ୍ୱାରା ଯକ୍ଷ୍ମା, କଣ୍ଠଅଳଡୀ, ଳହରାକାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ପୋଲିଓ ଓ ମିଳିମିଳା ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।



ଖ) ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ମା'ର ଯତ୍ନ ।

କଅଣ କରିବା : ତାଲିମ ପାଇଥିବା ଧାଈ ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା । ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ଓ ଛୁଆର ଯତ୍ନପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା । ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ।

ଗ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା

ଘ) ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ଓ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ଙ) ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା -

ଆଞ୍ଚଳିକ ଭିତ୍ତିରେ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ଉଦାହରଣଃ-ମେଲେରିଆ, ଫାଇଲେରିଆ, କୁଷ୍ଠରୋଗ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଗଳାଫୁଲା (ଗଏଟର) ଇତ୍ୟାଦି ।

ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା

ଆମେ ସବୁ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବା କି ? ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନୁହେଁ।

ରୋଗ ବେମାରୀରେ ପଡୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ନିମିତ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।



ଆସ ବିଚାର କରିବା :-

ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ରୋଗଭଲ କରିବା ପାଇଁ କି କି ସୁବିଧା ରହିଛି ?

ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଣେ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତର ଅଛନ୍ତି କି ?

ପାଖ ଆଖରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଅଛି କି ?

କୌଣସି ଘରୋଇ ଡାକ୍ତର ଅଛନ୍ତି କି ? ହୋମିଓପାଥିକ ଡାକ୍ତର, ଆୟୁର୍ବେଦ ଡାକ୍ତର ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଛନ୍ତି କି ?

ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ଏମାନଙ୍କର ଭୂମିକାସବୁ କଅଣ ?

ଏସବୁ ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଆସ ଅସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

ଉଦାହରଣ :-



ପିଲାଟିକୁ ଝାଡ଼ା ହେଲା । ପିଲାଟି ମରିଗଲା ।
କାରଣ କଅଣ ?



ଗାଁର ଜଣେ ଲୋକ କହିଲେ ଗ୍ରାମ ଦେବତୀ କିମ୍ବା କୌଣସି ଭୂତପ୍ରେତ ଲାଗିଛି ?



ଅନ୍ୟ କେତେ ଜଣ କହିଲେ, ବାପା ମାଆ କରିଥିବା ଅପରାଧ ପାଇଁ ଏହା ବିଧିର୍ ଦଣ୍ଡ ।



ଡାକ୍ତର କହିଲେ, ଏହା ଆଖିକୁ ଦିଶୁନଥିବା ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ କହିଲେ ,ଏହା ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଅଭାବରୁ କିମ୍ବା ପାଇଖାନା ନାହିଁ ବୋଲି ଓ କୂଅ ପାଣି ଅପରିଷ୍କାର ରହୁଥିବାରୁ ହେଉଛି ।



ଜଣେ ସମାଜ ସେବୀ କହିଲେ - ମା' ପାଠପଢ଼ି ନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ,ସେ କିଛି ଜାଣି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।

ଜଣେ ରାଜନୈତିକ ଲୋକ କହିଲେ - ପରିବାରଟି ଗରୀବ । ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଜମି ନାହିଁ କି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆୟର ପନ୍ଥା ନାହିଁ । ତେଣୁ ଖାଇବା ଅଭାବରୁ ଏପରି ହେଉଛି ।

ଏମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କିଏ ଠିକ୍ ?

ଆସ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଜଣେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା ସବୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର। ଏ ସବୁକୁ ଆମେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବା।

(କ) ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

ଏହା ଜଣକ ପାଖରୁ ଆଉ ଜଣକ ପାଖକୁ ଡେଇଁଥାଏ । ପବନ, ପାଣି ବା ସିଧା ସଳଖ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗସବୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ଲୋକମାନେ ମିଳି ମିଶି ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଓ କାମ କରିବେ, ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଫଳ ହେଲେ କିଛି ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।

(ଖ) ଅସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

ଅନେକ ରୋଗ ସଂକ୍ରାମକ ନୁହଁନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ରୋଗ ସବୁ କିପରି ହୁଏ ?

(କ) ଦେହ ଭିତରେ କିଛି ବିଗିଡ଼ି ଗଲେ ଏଭଳି ରୋଗ ହୁଏ ।

ଉଦାହରଣ - ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ, ହୃତପିଣ୍ଡରେ ଅସୁବିଧା, ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଜନିତ ସମସ୍ୟା, ଆଖିରେ ପରଳ ପଡ଼ିବା, କର୍କଟ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଖ) ବାହାର ଜିନିଷ ଦେହରେ ପଶି କ୍ଷତି ଘଟାଏ ।

ଉଦାହରଣ : ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ, ସାପକାମୁଡ଼ା, ମଦନିଶା, ଆଲର୍ଜି, ଧୂମପାନ ଜନିତ କାଶ ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଗ) ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଜିନିଷର ଅଭାବ -

ଖାଦ୍ୟାଭାବ, ରକ୍ତହୀନତା, ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଗଳାଫୁଲା (ଗଏଟର) ଆଦିରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

(ଘ) ଜନ୍ମଗତ ରୋଗ :

ପିଲାଟି ମା' ପେଟରୁ ଏ ରୋଗ ନେଇ ଆସିଥାଏ ।

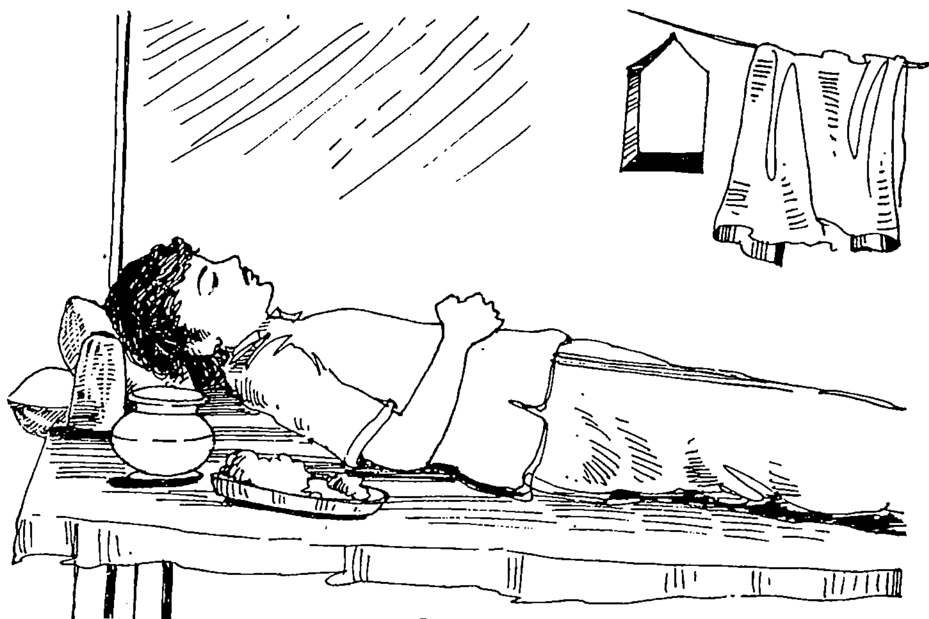
ଯଥା : ଜନ୍ମ ଚିହ୍ନ, ଖଣ୍ଡିଆ ଓଠ, ଟେରା ଆଖି, କେତେକ ପ୍ରକାରର ହୃଦରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଙ) ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା:

ଯଥା -ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଜନିତ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ବ୍ୟସ୍ତତା, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହେଉ ନଥିବା ଭୟ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ତରଳଝାଡ଼ା, ଦୁଇତିନି ଦିନିଆ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଜ୍ୱର, ଥଣ୍ଡା ଛିଙ୍କ, କେତେକ ପ୍ରକାରର କାମଳ ରୋଗ (ଜଣ୍ଡିସ୍), ମିଳିମିଳା ଆଦି ଅନେକ ରୋଗ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାହେଲା ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ବିଶ୍ରାମ କରିବା, ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ।

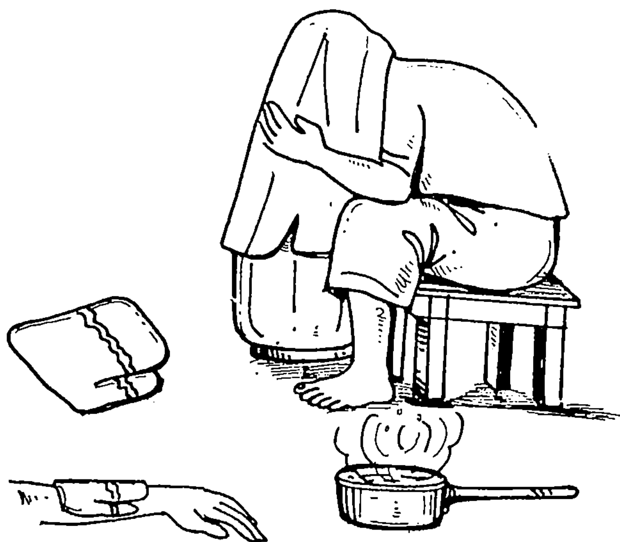


ଦେହର ଏକ ଦୃଢ଼ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହା ଆପେ ଆପେ ରୋଗମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରେ ଓ ଦେହର ଯତ୍ନ ନିଏ । ଏହାକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆମେ କେବଳ ସହଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ କିପରି ସହଯୋଗ କରିବା ? ଭଲ କରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା, ପାଣିପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଓ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦ୍ୱାରା, ଆମେ ସହଯୋଗ କରିପାରିବା ।

ଅନେକ ରୋଗ ପାଇଁ ଆଦୌ ଔଷଧ ଦରକାର ନାହିଁ ।

ଅନେକ ଭାବନ୍ତି, ପ୍ରତି ରୋଗ ପାଇଁ ବଟିକା ବା ଇଂଜେକସନ୍ ଦରକାର । ମାତ୍ର, ଏ ଧାରଣା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍ । ନାନା ପ୍ରକାରର ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ରହିଛି ।

ଉଦାହରଣ: ଜ୍ୱର ହେଲେ ଥଣ୍ଡା ପଟିରେ ଦେହକୁ ପୋଛିବା, ଥଣ୍ଡାକାଶ ଆଦିରେ ନିଶ୍ୱାସରେ ବାମ୍ପ ନେବା, ପୂଜ ଘାଆକୁ ସାବୁନରେ ସଫା କରିବା, ଝାଡ଼ା ସଫା ନହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶାଗ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଓ ପାଣି ପିଇବା ଇତ୍ୟାଦି

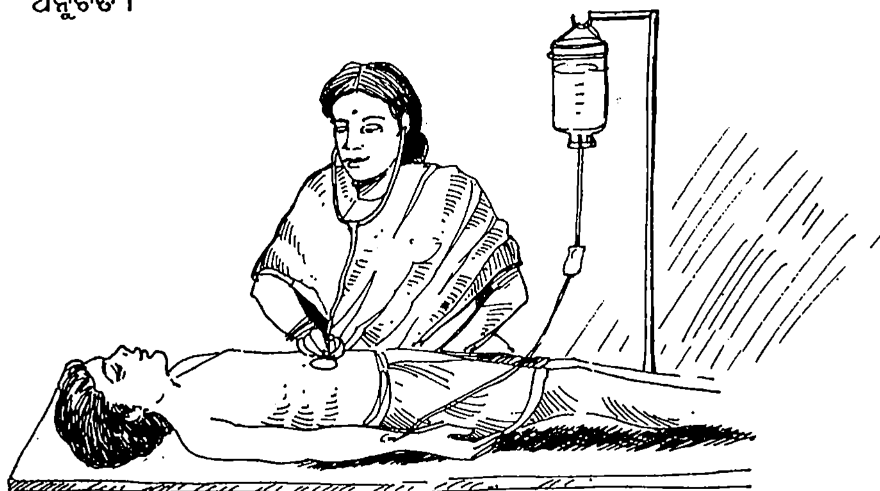


କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ବେମାରୀ ଯଥା : ଝାଡ଼ା ଛାଡ଼ିକରି ନଯିବା, ରକ୍ତ ପଶିବା, ବଥାହେବା ଆଦି ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଉ କେତେକ ରୋଗପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ।

ସଂଗେ ସଂଗେ କୌଣସି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ ନା ନୁହେଁ - ଏ କଥା ଜଣେ ତାଲିମ ପାଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ କହିପାରିବେ ।

ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ସଂଗେ ସଂଗେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଦାହରଣ:-କୌଣସି ଜାଗାରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା, ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା, ଚେତା ବୁଡ଼ିଯିବା, ଜର ବେଶି ବଢ଼ିଯିବା, ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁଥିରେ ବିଳମ୍ବ କରିବା ଅନୁଚିତ ।



ରୋଗ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଆମେ ଘରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା । ରୋଗ ଭଲ ନହୋଇ ବେଶିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ୫ ରୁ ୧୦ କିଲୋମିଟର ଭିତରେ ସାଧାରଣତଃ ସରକାରୀ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଟିଏ ଥାଏ । ନଚେତ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଜଣେ ଡାକ୍ତର ମିଳି ପାରିବେ । ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରାଇବା ପାଇଁ ବେଶି ବାଟ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଯଦି,ପାଖରେ ଡାକ୍ତରଖାନା ନାହିଁ ବା ଡାକ୍ତର ନାହାଁନ୍ତି କିମ୍ବା ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନା ଯିବା ଦରକାର, ତେବେ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯିବାକୁ ହେବ । ବେଳେ ବେଳେ ପାଖ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପରେ ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ନଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି ।

ଅଶୋକ ବାବୁ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ।

ଅଶୋକ ବାବୁ ଡାକ୍ତରୀ ପାଠ ପଢ଼ିଛନ୍ତି। ସେ ରୋଗ ଚିହ୍ନିପାରିବେ। ସେ ଅସୁସ୍ଥ ହେବା ବିଷୟ ତୁମକୁ ବୁଝାଇ ପାରିବେ। ଭଲ ହେବା ପାଇଁ କଅଣ କରିବାକୁ ହେବ ସେ କଥା ଜଣାଇ ପାରିବେ। ନିରୋଗ ହେବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦେବା, ଅନେକ ଉପାୟ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ। ଖାଦ୍ୟ, ବିଶ୍ରାମ, ବ୍ୟାୟାମ, ପାଣିର ବ୍ୟବହାର ଇତ୍ୟାଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଅନେକ ରୋଗକୁ ଭଲ କରି ହେବନି। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତର କଅଣ କରିପାରିବେ ? କେବଳ ରୋଗ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ମାନସିକ କଷ୍ଟ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ।

ତୁମେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ କଅଣ କରିବ ?

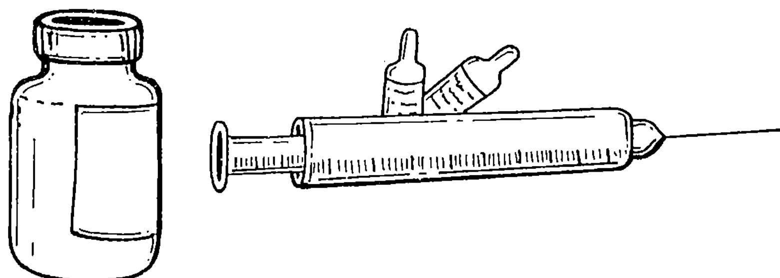


କ) ତୁମ ଅସୁସ୍ଥତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବାପାଇଁ ଲାଗିପଡ଼ିବ ।

ଖ) ତୁମ ପାଇଁ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ଔଷଧର ନାମ, କେତେ ପାନ ଓ କେତେ ମାତ୍ରାର ଔଷଧ ଖିଆଯିବ ସେକଥା ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବ ।

ଗ) ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବାପାଇଁ ଜିଦ୍ ଧରିବ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଖରାପ ଓ କ୍ଷତିକାରକ । ଯଦି ଡାକ୍ତର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଛୁଞ୍ଚିଟି ବିଶୋଧିତ ପ୍ୟାକେଟ ଭିତରେ ଅଛି କି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ରୋଗୀଠାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ବି ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇଥାଏ । ଏଭଳି ଛୁଞ୍ଚିକୁ ଭଲଭାବରେ

ପରିଷ୍କାର କରାଯାଇ ଗରମ ପାଣିରେ ୧୫ ମିନିଟରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଫୁଟା ହୋଇଥିବା ଦରକାର। ସବୁ ପ୍ରକାର ରୋଗ ପାଇଁ ମାତ୍ର ୨୫୦ଟି ଓଷଧ ଅଛି। ଏ ସବୁକୁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଔଷଧ କୁହାଯାଏ। ସାଧାରଣ ରୋଗ ବେମାରୀ ପାଇଁ ବହୁତ କମ୍ ଔଷଧ ଅଛି। କହିବାକୁ ଗଲେ ମାତ୍ର ୩୦ଟି ହେବ। ଏହି ୩୦ଟି ଔଷଧ ଗାଁରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ନଜର ରଖିବାକୁ ହେବ।



ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କଥାଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ।

କ) ଅତି ଦରକାର ନହେଲେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନାହିଁ । ମନେରଖ : ଭୁଲ ଭାବରେ ବା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସବୁପ୍ରକାର ଔଷଧ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପକାଇ ପାରେ।

ଖ) ଔଷଧକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଖ । ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଥିବା ସତର୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣ । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ପଚାର । ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଥିବା ଛପା କାଗଜ ଖଣ୍ଡିକୁ ବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳିକୁ ପଢ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗ) ଔଷଧର ମାତ୍ରା ଓ ପାନ କେତେ, କେତେଦିନ ଖିଆଯିବ, ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅ ।

ଘ) ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଶେଷ ତାରିଖ କେତେ ଦେଖ । ଏ ତାରିଖ ଗଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନାହିଁ ।

ଙ) ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସଂଦେହ ଲାଗିଲେ, ନୂତନ ସମସ୍ୟା ବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଗଲେ କିମ୍ବା ଔଷଧର କୌଣସି ଭୁଲ ପ୍ରଭାବ ଦେଖା ଦେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କର ।



ଛୋଟ ବଡ଼, ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ, ଗରିବ ଧନୀ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧାପାଇଁ ହକଦାର ଅଟନ୍ତି ।
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ ।
ପ୍ରତି ସରକାରଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା :-
ସବୁଲୋକ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଭଲ କରି ଗଣ୍ଡେ ଖାଇବେ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପିଇବା ପାଣି ପାଇବେ,
ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶରେ ରହିବେ । ଏସବୁ ସହ ରୋଜଗାର ପାଇଁ କାମ ପାଇବେ ।

ସୁସ୍ଥରେ ଚଳିବା ପାଇଁ ଅବସର ପାଇବେ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ସରକାରୀ ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ।

ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆମେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରିବା । ସାମୁହିକ ଭାବରେ ସମସ୍ତେ କାମ କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ନହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ଓ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇ ହେବ ନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗ ନକଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇବା ଜଣଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅସମ୍ଭବ ।



ଛୋଟ ବଡ଼, ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ, ଗରିବ ଧନୀ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧାପାଇଁ ହକଦାର ଅଟନ୍ତି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ ।

ପ୍ରତି ସରକାରଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା :-

ସବୁଲୋକ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଭଲ କରି ଗଣ୍ଡେ ଖାଇବେ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପିଇବା ପାଣି ପାଇବେ, ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶରେ ରହିବେ । ଏସବୁ ସହ ରୋଜଗାର ପାଇଁ କାମ ପାଇବେ ।

ସୁସ୍ଥରେ ଚଳିବା ପାଇଁ ଅବସର ପାଇବେ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ସରକାରୀ ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ।

ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆମେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରିବା । ସାମୁହିକ ଭାବରେ ସମସ୍ତେ କାମ କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ନହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ଓ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇ ହେବ ନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗ ନକଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇବା ଜଣଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅସମ୍ଭବ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ



ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା

ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ବହିର ନାମ	**ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ**
ପ୍ରକାଶନ କାଳ ପ୍ରଥମ	**୧୯୯୫**
ପ୍ରକାଶକ ଓ ସ୍ୱତ୍ୱାଧିକାରୀ	**ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି**
	ଏ / ୧୨.(ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି.ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନୀ)
	ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍ - ୪୭୦୮୯୧
ଇଂରାଜୀ ଲେଖାରୁ	
ଭାବାନୁବାଦ	**ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ**
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍ଗସଜ୍ଜା	**ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ**
ମୁଦ୍ରଣ	ଏକାମ୍ର ପ୍ରେସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭
ମୂଲ୍ୟ	**ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର**

Name of the Book	**Pustikar Khadya**
Year of Publication First	**1995**
Published and copy right:	**Bharat Gyan Bigyan Samiti**
	A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony
	Bhubaneswar - 751 003, Ph : 470891
Transcreation	**Dr. Madan Mohan Pradhan**
Cover & Illustration	**Ashok Swain**
Printer	Ekamra Press, Bhubaneswar - 7
Price	**Rs. 5.00 Only .**

ଶିଶୁପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ

ଶିଶୁଟି ବଞ୍ଚିବା ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ

ମୁଖବନ୍ଧ

ପିଲାଜନ୍ମ କରିବାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆମେ ଅନୁଭବ କରିଛେ । ପିଲାଟି ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥିଲେ ସେଥିପାଇଁ କେତେ ମନକଷ୍ଟ ଓ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଲାଗିରହେ ସେ କଥା ଆମେ ଜାଣିଛେ ।

ପିଲାଟି ମରିଯିବାର କୋହ ଓ ବେଦନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସହ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ରୋଗରେ ପଡୁଛନ୍ତି ଓ ହଜାର ହଜାର ଶିଶୁ ମରିଯାଉଛନ୍ତି ।

ସବୁ ପିଲା ଯଦି ବଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତେ, ତେବେ ଅଧିକ ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ ।

ଅନେକ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁକୁ ବନ୍ଦ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

(କ) ପିଲାଟି ବଢ଼ିବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ବିଶେଷ କରି ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ।

(ଖ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦେବାପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

(ଗ) ତରଳଝାଡ଼ା ନ ହେବାପାଇଁ ଓ ତରଳଝାଡ଼ାର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

(ଘ) ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ନହେବା ପାଇଁ ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ହୋଇଥିବା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶାରିରୀକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଲେଖାଯାଇଛି ।

ଶିଶୁପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ଶିଶୁପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼କଥା ହେଲା ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ । ତରଳଝାଡ଼ା, ଯକ୍ଷ୍ମା, ମିଳିମିଳା ଆଦି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପାଉଥିବା ପିଲାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାମାନେ ଏହି ରୋଗରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ମରିଥାନ୍ତି ।

ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟବିନା -

- ପିଲାମାନେ ଭଲଭାବରେ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ଭଲଭାବରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ଖେଳିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲଜ୍ଜାକର କଥା !

ଖାଇବା ଅଭାବରେ ବା ଭୋକ ଉପାସରେ ଶିଶୁଟିଏ ମରିଯାଉ ବୋଲି କଅଣ ଆମେ ଇଚ୍ଛା କରିବା ? କଦାପି ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ, ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ଖାଇବା ଅଭାବରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ରୋଗରେ ପଡୁଛନ୍ତି ଏବଂ ମରୁଛନ୍ତି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ କଅଣ ? ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ।





ବାପମାଆମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପେଟପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି ।

ଏଥିପାଇଁ ଆଉ ଏକ କାରଣ ଅଛି । ତାହାହେଲା, ଆବଶ୍ୟକ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ । ସ୍ୱଳ୍ପ ରୋଜଗାରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିପାରିବ । ଏକଥା ଅଧିକାଂଶ ବାପାମାଆ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ? – ବର୍ଷକର ଛୁଆର ଓଜନ ମାଆ ଓଜନର ୧୦ ଭାଗରୁ ଭାଗେ । ମାତ୍ର ମାଆପାଇଁ ଯେତିକି ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ଛୁଆ ପାଇଁ ସେହି ଶକ୍ତିର ପ୍ରାୟ ଅଧା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ୭ଟି ସତ୍ୟ

ପ୍ରଥମ ସତ୍ୟ :-

ପ୍ରଥମ ୪ ମାସରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାକୁ କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଜନ୍ମର ୪ ରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ହେଉଛି ମା'କ୍ଷୀର । ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଓ ତବା କ୍ଷୀର ଅପେକ୍ଷା ମା'କ୍ଷୀର ଯଥେଷ୍ଟ ଭଲ ।
- ଖରାଦିନେ ଓ ଶୁଖିଲା ପାଗରେ ଶିଶୁପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଅଧିକ ଜଳଅଂଶ ମା'କ୍ଷୀରରେ ମହଜୁଦ ଥାଏ ।
- ମା'କ୍ଷୀର, ତରଳଝାଡ଼ା, କାଶ, ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ସାଧାରଣ ରୋଗ ବେମାରୀରେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ମା'କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭାବରେ ରୋଗଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଜନ୍ମର ଘଣ୍ଟାକ ଭିତରେ ଶିଶୁକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।



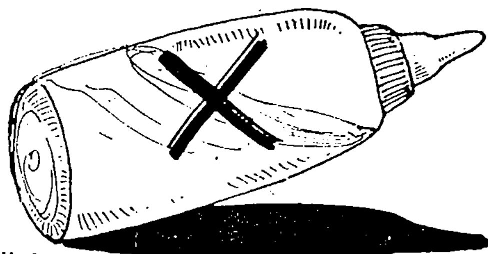
⟹ ମନେରଖ

ମା ସ୍ତନର ପ୍ରଥମକ୍ଷୀର ମୋଟା ଓ ଦେଖିବାକୁ ଈଷତ ହଳଦିଆ । ଏହାକୁ କଲୋଷ୍ଟ୍ରମ କହନ୍ତି । ପୋଚାକ୍ଷୀର ଭାବି ଏହାକୁ ପକାଇ ଦିଅନାହିଁ । ଏହି କ୍ଷୀରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭାବରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ଗୁଣ ପୂରି ରହିଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଏ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରାୟ ସବୁ ମା'ମାନଙ୍କର ସ୍ତନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଥାଏ ।

ଶିଶୁଟି ମା'ସ୍ତନରୁ ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ସେତେ କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିବ । ଯେତେ କ୍ଷୀର ଖାଇବ ମା'ସ୍ତନରୁ ସେତେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ବାହାରିବ । ମା'କ୍ଷୀର ହେଉନାହିଁ ଭାବି ଶିଶୁକୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ଶିଶୁ ମା'ସ୍ତନକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଚୁଚୁମାଏ ନାହିଁ । ଫଳରେ ମା'ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାରିବା କମିଯାଏ ।

ଏପରିକି ଯଦି ଶିଶୁଟି ଅସୁସ୍ଥ ଥାଏ କିମ୍ବା ମା' ପୁଣି ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ, ତେବେ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିବ ।



ଦ୍ୱିତୀୟ ସତ୍ୟ :-

ବୋତଲ୍‌ରେ ଖୁଆଇବା, ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବିପଦ । ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବାରେ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପିଲାଟି ଚୁଚୁମି ପାରୁ ନଥିଲେ ମା'ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର କପ୍‌ରେ ରଖ । ପରିଷ୍କାର ଚାମଚରେ ଶିଶୁକୁ ଏହି କ୍ଷୀରକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ତୃତୀୟ ସତ୍ୟ :-

ଶିଶୁକୁ ନିଜ ସ୍ତନର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲାବେଳେ ମା'କୁ -

ପରିବାରରୁ, ବନ୍ଧୁ ଗହଣରୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ପାଖରୁ, ମହିଳା ସଂଗଠନମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ସହାନୁଭୂତି ଓ ସହଯୋଗ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମ କରି ମା'ଟିଏ ଶିଶୁକୁ

କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ , ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ଚତୁର୍ଥ ସତ୍ୟ :-

ବେଳେବେଳେ ମା'ମାନେ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲାବେଳେ ସ୍ତନରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ କ୍ଷୀର ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ସ୍ତନ ଫୁଲି ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ଅତି ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ମାତ୍ର କୌଣସି ଆଳ ଦେଖାଇ ଶିଶୁକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪ ମାସରୁ ୬ ମାସ ପରେ ଶିଶୁପାଇଁ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ମା'କ୍ଷୀର ବନ୍ଦ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖୁଆଅ ।

ତେବେ ମା'କ୍ଷୀର ସହ ଆଉ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବ

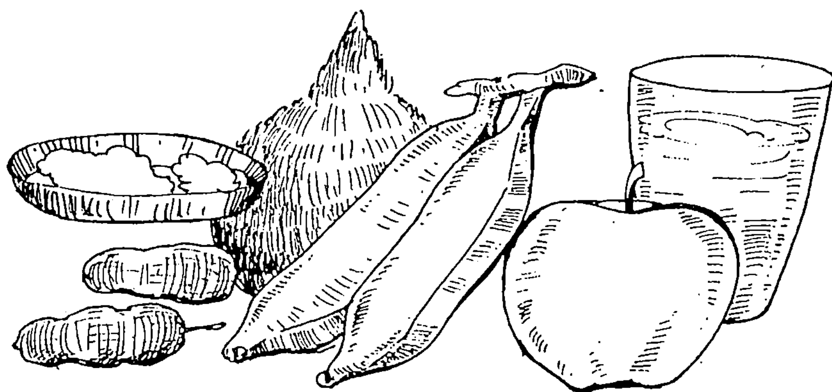
- ସିଝା ପନିପରିବା ଚକଟା
- ଚକଟା ଭାତ ବା ଭାତର ଜାଉ କିମ୍ବା ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ
- ନରମ ଇଟିଲି, ଖେଚୁଡ଼ି କିମ୍ବା ସିଝା ଡାଲି ଓ ଭାତ
- ସିଝା ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶ ।



ପଞ୍ଚମ ସତ୍ୟ :- ଅଧିକ ଥର ଖୁଆଇବା

ତିନିବର୍ଷରୁ କମବୟସ ଶିଶୁକୁ ଦିନକୁ ୫ ରୁ ୬ ଥର ଖୁଆଇବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁର ପେଟ ଛୋଟ । ତାର ଶରୀର ତୁଳନାରେ ପେଟଟି ଚାରିଭାଗରୁ ଭାଗେ କିମ୍ବା ସେଥିରୁ ବି କମ । କିନ୍ତୁ,ଶିଶୁ ପାଇଁ ଜଣେ ବୟସ୍କ ଲୋକର ପ୍ରାୟ ଅଧା ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଜଣେ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚଥର ରୋଷେଇ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ରନ୍ଧା ଜିନିଷ ଖୁଆଇବା ମଝିରେ ଶିଶୁକୁ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ନଡ଼ିଆ, ବାଦାମ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ, ବିସ୍କୁଟ କିମ୍ବା ଦୁଧ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ରାନ୍ଧିସାରି ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟକୁ ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟରେ ଜୀବାଣୁ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ । ଶିଶୁକୁ ସଜ ତଟକା ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।



ଷଷ୍ଠ ସତ୍ୟ :- ଚର୍ବି ଓ ତେଲ

ଶିଶୁଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ତେଲ ମିଶାଇବା ଦରକାର । କାରଣ ଶିଶୁର ପେଟଟି ସିନା ସାନ, ହେଲେ ତା'ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ତେବେ କି ପ୍ରକାର ଚର୍ବି ଓ ତେଲ ମିଶାଇବାକୁ ହେବ ?

ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଭେଜିଟେବୁଲ ତେଲ, ବାଦାମ ତେଲ ବା ଛେଚା ବାଦାମ ଇତ୍ୟାଦି ।

ସପ୍ତମ ସତ୍ୟ :- ସବୁଜ ଓ ହଳଦିଆ ଫଳମୂଳ

ଅଧିକ ସବୁଜ, ଅଧିକ ହଳଦିଆ ଫଳମୂଳ ଓ ପନିପରିବା ଶିଶୁପାଇଁ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଦରକାର । କାରଣ ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ 'କ' ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଭିଟାମିନ 'କ' ସାଙ୍ଗକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଲୌହଭଳି ଅନେକ ଧାତୁ ଅଂଶ ଆବଶ୍ୟକ । ସବୁ ପନିପରିବା ଓ ଫଳମୂଳରେ ଏହା ମିଳିପାରିବ ।

ଉଦାହରଣ - ଗାଢ଼ ସବୁଜ ଶାଗ

ଯଥା :- ପାଳଙ୍ଗ, କୋଶଳା, ଲେଉଟିଆ, ସଜନା ଇତ୍ୟାଦି

ହଳଦିଆ ଓ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା - ଯଥା ବିଟ୍, ଗାଜର, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ସପେଟା, ପିଜୁଳି ଇତ୍ୟାଦି ।



⟹ ମନେରଖ

ଯେତେ ଅଧିକ ସବୁଜ ବା ଯେତେ ଅଧିକ ହଳଦିଆ ବା ଲାଲ ସେତେ ଭଲ । ସହଜରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ରଙ୍ଗ ଯେତେ ଗାଢ଼ ସେତେ ଭଲ ।

ଉଦାହରଣ :- ଚିନି ଅପେକ୍ଷା ଗୁଡ଼, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ଭଲ । ଗୁଡ଼ରେ ବେଶୀ ଲୌହ ଓ କାଲସିୟମ୍ ଅଂଶ ଅଛି ।



ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥିବା ପିଲାପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା

ରୋଗରୁ ଉଠିବା ପରେ ଭଗ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିବାପାଇଁ ଶିଶୁର ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ରୋଗ ତ ହେବ । ମାତ୍ର ମନେରଖ, ରୋଗ ସମୟରେ ପିଲାର ଖାଇବା ଓ ପାଣି ପିଇବା ଯେପରି ଆଗପରି ଚାଲୁରହେ । ସବୁପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧି ଖଟାଇ ଏ କାମଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସୁସ୍ଥ ହେଲାପରେ ପିଲାକୁ ସପ୍ତାହେ ଦି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ଜାଣି ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ – ମା'କ୍ଷୀର ଅନେକ ରୋଗରୁ ଶିଶୁକୁ ରକ୍ଷା କରେ । ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ ଶିଶୁକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର, ପରିଷ୍କାର ହାତ ଓ ନିର୍ମଳ ପରିବେଶ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଓଜନ ଚାର୍ଟ

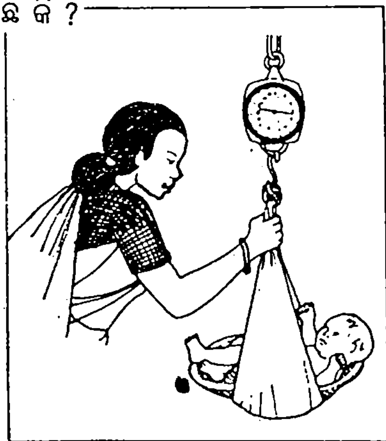
ଜଣେ କେମିତି ଜାଣିବ ପିଲାଟି ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଉଛି କି ନାହିଁ ? ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଲା, ନିୟମିତଭାବେ ମାସକୁ ମାସ ଶିଶୁର ଓଜନ ମାପିବା ।

ଯଦି ୨ ମାସଧରି ଓଜନ ବଢ଼ିନାହିଁ, ତେବେ ଏହା ଗୁରୁତର ଅଟେ । ଶିଶୁର ବାହୁର ମୋଟେଇ ମପାଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି ୨ ମାସ ଧରି ମୋଟେଇ ବଢ଼ିନାହିଁ, ତେବେ ଏହା ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ଅଟେ ।

୧ ବର୍ଷରୁ ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଶିଶୁର ବାହୁର ମଝି ଅଂଶର ମୋଟେଇ ୧୬ ରୁ ୧୭ ସେଣ୍ଟିମିଟର । ଏହି ମୋଟେଇ ୧୩.୫ ସେଣ୍ଟିମିଟରରୁ କମ୍ ହେଲେ ପିଲାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁନାହିଁ ବୋଲି ଜାଣିବା ।

ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାକୁ ଆମେ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ବୋଲି କହିବା । ଅନ୍ତତଃ ତିନିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ବା ବାହୁର ମୋଟେଇ ନିୟମିତ ଭାବରେ ମାପିବା ଉଚିତ । ୨ ବା ୩ ମାସକୁ ଥରେ ମପାଗଲେ ଚଳିବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଦ୍ୱାରା ବା ପାଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହା କରାଯାଇ ପାରିବ । ତୁମ ଗାଁରେ ଏ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ଅଛି କି ?



ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସଂବେଦନ ଭାବ

ଶିଶୁର ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ଭାବ ଆବେଗର ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିଶୁ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା, ତାକୁ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ଦେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବାସଗୃହ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ପିଲାପାଇଁ ଦରକାର, ସ୍ନେହ ମମତା ଓ ସଂବେଦନ ଭାବ । ଶିଶୁଟି ସ୍ନେହ ସରାଗ ଚାହେଁ । ସ୍ନେହବୋଳା କଥା ଶୁଣିବା, କୋଳେଇ କାଖେଇ ହେବା, ହସିବା, ନିଜ କଥାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶୁଣାଇବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଉତ୍ସାହ ପାଇବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ।

ପିଲାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶାଇବା, ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ହସିବା, ହସାଇବା ଓ ଭାବବିନିମୟ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏସବୁ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ପିଲାଙ୍କ ବଢ଼ିବାରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ପିଲାମାନେ ଖେଳିବା ଦରକାର । ଖେଳକୁ ମୂଲ୍ୟହୀନ ବୋଲି ଭାବିବା ଅନୁଚିତ । ପିଲାମାନେ ନିଜ ହାତରେ ଧରି ଅନୁଭବ କଲେ ଭଲରେ ଶିଖିଥାନ୍ତି । ଖେଳ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଏ ।



ପିଲାକୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର । ଖେଳ, ଜାଣିବାର ଆଗ୍ରହଭାବ; ଗୀତ, ସଂଗୀତ, ଚିତ୍ରକଳା, ଗପଲେଖା ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶ କରାଇବାକୁ ହେବ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଆମକୁ ସେମାନଙ୍କ କାମପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଓ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବାକୁ ହେବ ।

ଏହି ପିଲାଟିର ଓଜନ ବଢ଼ିଲା ନାହିଁ ।

ଏହାର କାରଣ ସବୁ କଅଣ ହୋଇପାରେ ?

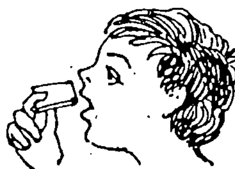




ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେଗୁଡିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ପାରିବା ।

★ ପିଲାଟି ବାରମ୍ବାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଉଛି ନା ନାହିଁ ।

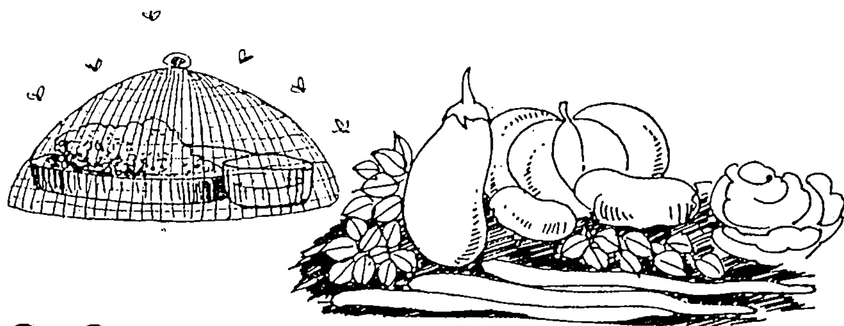
(ପିଲାଟି ଦିନକୁ ୫ ରୁ ୬ ଥର ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।)



★ ପିଲା ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଅଛି ନା ନାହିଁ ।



(ଯଦି ନାହିଁ ତେବେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଚର୍ବି କିମ୍ବା ଖାଇବାତେଲ ମିଶାଅ ।)



★ ପିଲାଟି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅସୁସ୍ଥ ରହୁଛି କି ।

(ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ପିଲାକୁ ବୁଝାଇସୁଝାଇ ଖୁଆଇବାକୁ ହେବ୍ । ସୁସ୍ଥ ହେଲାପରେ ଅନ୍ୟ ଦିନମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।)

★ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ ଅଛି କି ନାହିଁ, ବିଶେଷ କରି ଭିଟାମିନ 'ଏ' ।

(ଯଦି ନାହିଁ, ତେବେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଗାଢ଼ ସବୁଜ ଶାଗ, ପନିପରିବା ଓ ଭିଟାମିନ 'ଏ' ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଅ ।)

★ ପିଲାଟିକୁ ବୋତଲରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆ ଯାଉଛି କି ।

(ବୋତଲ ଓ ପାଣି ପରିଷ୍କାର ଥାଇ ନ ପାରେ ।
କ୍ଷୀର ପାଣିଆ ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।
ଏଥିପାଇଁ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ)

★ ପିଲାଟିକୁ ଥରକୁ ଥର ତରଳ ଝାଡା ହେଉଛି କି ।

(ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଝାଡ଼ାକୁ ପାଇଖାନାରେ ପକାଇବା କିମ୍ବା ମାଟିରେ ପୋତିଦେବା ଉଚିତ୍ ।)

★ ପିଲାଟିକୁ କୃମି ରୋଗ ହୋଇଛି କି ।

(ଯଦି ପିଲାଙ୍କୁ କୃମି ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ପାଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରୁ କୃମିପାଇଁ ଔଷଧ ଆଣି ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।)

★ ପିଲାଟି ଏକୁଟିଆ ଅନୁଭବ କରୁଛି କି ।

(ପିଲାଟିପାଇଁ ଅଧିକ ସଂବେଦନ ଭାବ ଓ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ ।)

ଆଲୋଚନା କରିବା :-

ତୁମ ଗାଁରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ହେବାର କାରଣଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ?

ଏଥିପାଇଁ କଅଣ କରାଯାଇପାରିବ ?

ଚାର୍ଟ - ୧

ଶିଶୁକୁ ୪ ମାସରୁ ୬ ମାସ ହୋଇଥିଲାବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

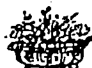
ଡାଲି 

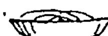
କଦଳୀ 

ଖେଚୁଡ଼ି 

ବିନ୍ 

ଗାଜର 

ସବୁଜ ଶାଗ, ପନିପରିବା  

ଅଟା କ୍ଷୀରି  

ଚାର୍ଟ - ୨

ବର୍ଷକର ପିଲାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ସକାଳ	୧୨୫ଗ୍ରାମ କ୍ଷୀର, ୧ ଚାମଚ ଚିନି	ଖଣ୍ଡେ ପାଉଁରୋଟି କିମ୍ବା ଫାଳେ ରୋଟି			
୧୦ଟା ସମୟରେ	୧ ପାଚିଲା କଦଳୀ	କିମ୍ବା	୧ ରୋଟି	କିମ୍ବା	ଅଧାବାଟି ସୁଜି ହାଲୁଆ
ମଧ୍ୟାହ୍ନ	ଦେଢ଼ପଟ ରୋଟି	ଅଧାବାଟି ଡାଲି	ସବୁଜ ପନିପରିବା		
ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା ସମୟରେ	ଅଧାବାଟି ସୁଜି ହାଲୁଆ	କିମ୍ବା	ଖଣ୍ଡେ ପାଉଁରୋଟି		
ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା ସମୟରେ	୧୨୫ ଗ୍ରାମ ଦୁଧ, ୧ ଚାମଚ ଚିନି	ଖଣ୍ଡେ ପାଉଁରୋଟି କିମ୍ବା ଫାଳେ ରୋଟି			
ରାତି	ଖଣ୍ଡେରୋଟି	ଅଧାବାଟି ଡାଲି			

ଗହମରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଖାଦ୍ୟ

ଚାର୍ଟ-୩

ବର୍ଷକର ପିଲାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ସକାଳ	୧୨୫ ଗ୍ରାମ ଷୀର ଓ ୧ ଚାମଚ ଚିନି	ଖଣ୍ଡେ ପାଉଁରୋଟି କିମ୍ବା ଅଧାଗିନା ଭାତ କିମ୍ବା ସୁଜି ଷୀରି			
୧୦ଟା ସମୟରେ	୧ ପାଚିଲା କଦଳୀ	କିମ୍ବା	୧ ବାଟି ଖେଚୁଡ଼ି	କିମ୍ବା	ଅଧାବାଟି ସୁଜି
ମଧ୍ୟାହ୍ନ	ଦେଢ଼ଗିନା ଖେଚୁଡ଼ି	କିମ୍ବା	୧ ବାଟି ଭାତ + ଅଧାବାଟି ଡାଲି ସବୁଜ ପନିପରିବା		
ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା ସମୟରେ	ଅଧାଗିନା ସୁଜି ହାଲୁଆ	କିମ୍ବା	ଅଧାଗିନା ଖେଚୁଡ଼ି	କିମ୍ବା	ଖଣ୍ଡେ ପାଉଁରୋଟି
ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା ସମୟରେ	୧୨୫ ଗ୍ରାମ ଦୁଧ ୧ ଚାମଚ ଚିନି	ଖଣ୍ଡେ ପାଉଁରୋଟି କିମ୍ବା ଅଧାଗିନା ଭାତ କିମ୍ବା ଅଧାଗିନା ସୁଜି ହାଲୁଆ			
ରାତି	୧ ଗିନା ଖେଚୁଡ଼ି	କିମ୍ବା	ଅଧାଗିନା ଭାତ + ଅଧାଗିନା ଡାଲି		

ଚାଉଳରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ

ଚାର୍ଟ-୪

୨ ବର୍ଷର ପିଲାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ସମୟ	ଖାଦ୍ୟ	କିମ୍ବା
ସକାଳ	୧୨୫ ଗ୍ରାମ କ୍ଷୀର, ୧ ଚାମଚ ଚିନି	ଖଣ୍ଡେ ପାଉଁରୋଟି କିମ୍ବା ଫାଳେ ରୋଟି
୧୦ଟା ସମୟରେ	୧ ପାଚିଲା କଦଳୀ	କିମ୍ବା ୧ ରୋଟି କିମ୍ବା ଅଧାବାଟି ଖେଚୁଡ଼ି
ମଧ୍ୟାହ୍ନ	୧ ଗିନା ଖେଚୁଡ଼ି	କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡେ ରୋଟି + ଅଧାଗିନା ଡ଼ାଲି
ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା ସମୟରେ	କିଛି ସିଝା ବା ଭଜା ଚିନାବାଦାମ	କିମ୍ବା ସିଝା ବା ଭଜା ବୁଟ
ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା ସମୟରେ	୧୨୫ ଗ୍ରାମ ଦୁଧ, ୧ ଚାମଚ ଚିନି	ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପାଉଁରୋଟି କିମ୍ବା ୧ ରୋଟି
ରାତି	୧ ଗିନା ଭାତ କିମ୍ବା ୨ ଟି ରୋଟି	ଅଧାଗିନ ଡାଲି, ଗିନାଏ ସବୁଜ ପନିପରିବା

ଚାର୍ଟ - ୫
୧ ବର୍ଷରୁ ୨ ବର୍ଷ ପିଲା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟର ନାମ	ଶୁଖିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ଓଜନ (ଗ୍ରାମ୍)	ପରିମାଣ ଶୁଖିଲା ରନ୍ଧା	ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ)	ପ୍ରୋଟିନ (ଗ୍ରାମ୍)	ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟସାର
ଭାତ	୬୦		୨୦୬	୪.୧	ଶ୍ୱେତସାର ପୁଷ୍ଟିସାର
ଅଟା	୮୮		୩୦୦	୧୦.୬	ଭିଟାମିନ ଖ୧, ଖ୨, ନିଆସିନ୍, ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର
ଡାଲି	୫୦		୧୬୭	୧୧.୧	ଭିଟାମିନ ଖ୧, ନିଆସିନ୍, ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର
ଦୁଧ	୨୫୦		୧୬୮	୮.୦	ଭିଟାମିନ କ, ଘ, ଖ୧, ଖ୨ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍
ଚିନି କିମ୍ୱା ଗୁଡ଼	୧୫		୬୦	-	ଶ୍ୱେତସାର
ସବୁଜ ପତ୍ର ଓ ପନିପରିବା	୫୦		-	-	ଶ୍ୱେତସାର ଖ୨, ଖ୨, ଲୌହ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍
ତେଲ	୧୧		୯୯	-	ଚର୍ବି (ମୁଖ୍ୟତଃ ଚର୍ବିଜନିତ) ଅମ୍ଳ ବା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍
ପନିପରିବା ଓ ଫଳ	ଘରେ ଏଥିପାଇଁ ସମ୍ୱଳ ଥିଲେ		-	-	
		ମୋଟ	୧୦୦୦	୩୩.୮	

ଗୋଟିଏ ଗିନାର ଭାତ - ୨ଟି ରୋଟି ସଙ୍ଗେ ସମାନ ।
ଗୋଟିଏ ରୋଟି - ଅଧାଗିନା ବା ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ବା ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପାଉଁରୁଟି ସଙ୍ଗେ ସମାନ ।
ଗୋଟିଏ ଗିନାରେ - ୨୦୦ ମିଲିମିଟରର ଜିନିଷ ଧରେ ।
ବର୍ଷକର ଶିଶୁପାଇଁ - ଦରକାର ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି ୧୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ।
ପୁଷ୍ଟିସାର ଦରକାର ହେଉଥିବା ପ୍ରୋଟିନ ୧୭ ଗ୍ରାମ୍ ।

ଏକ ରହସ୍ୟମୟ ସକାଳ



ଏକ
ରହସ୍ୟମୟ
ସକାଳ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ବହିର ନାମ	**ରହସ୍ୟ ମୟ ସକାଳ**
ପ୍ରକାଶନ କାଳ ପ୍ରଥମ	**୧୯୯୫**
ପ୍ରକାଶକ ଓ ସ୍ୱତ୍ୱାଧିକାରୀ	**ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି**
	ଏ / ୧୨.(ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି.ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନୀ)
	ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍ - ୪୭୦୮୯୧
ଇଂରାଜୀ ଲେଖାର	
ଅନୁସରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି	**ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ**
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍ଗସଜ୍ଜା	**ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ**
ମୁଦ୍ରଣ	ଏକାମ୍ର ପ୍ରେସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭
ମୂଲ୍ୟ	**ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର**

Name of the Book	RAHASYAMAYA SAKALA
Year of Publication First	1995
Published and copy right:	Bharat Gyan Bigyan Samiti
	A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony
	Bhubaneswar - 751 003. Ph : 470891
Transcreation	Dr. Madan Mohan Pradhan
Cover & Illustration	Ashok Swain
Printer	Ekamra Press. Bhubaneswar - 7
Price	Rs. 5.00 Only .

ପଢ଼ିବା ଆଗରୁ ପଦେ

ଛୁଆଟିଏ ଜନ୍ମହେଲେ ବାପା ମାଙ୍କ ପରି ସାରା ପରିବାର ଖୁସିହୁଏ ।
ଛୁଆଟିଏ ଜନ୍ମକରିବା କେତେ କଷ୍ଟ ସେକଥା କେବଳ ମା ଜାଣେ ।
ପୁରୁଷମାନେ ପିଲାଜନ୍ମ କଷ୍ଟ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ବି ସବୁ ପୁରୁଷଙ୍କ ଭଳି ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଗର୍ଭକଷ୍ଟ ବୁଝିନଥିଲେ । ସେ କିପରି ବୁଝିଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ଗପଟିଏ ପଢ଼ିବା ।

କେବଳ ପଢ଼ିବା ନାହିଁ । ଗପର ମଝିରେ ମଝିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝି ବହିରେ ଉତ୍ତର ଲେଖିବା ।



ଭାଗ - ୧

ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ଗାଁ ପଞ୍ଚାୟତର ସଭାପତି ।
ଭୋର ସକାଳ । ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ବିଲଆଡ଼େ ଯାଉଥାନ୍ତି । ବାଟରେ ଯାଉଁ ଯାଉଁ
ସେ ଏକ ଚକ୍ ଚକ୍ ପଥର ପାଇଲେ । ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟଭଳି ଗରମ ଲାଗୁଥିଲା ।

ପଥର ଭିତରୁ ଏକ ଧୀର କଣ୍ଠସ୍ୱର ଶୁଭିଲା -
''ମୁଁ ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେବତା । ତୁମର ଯାହା ଇଚ୍ଛା, ତାହା ମାଗ ।
ମୁଁ ତୁମର ମନସ୍କାମନା ପୂରଣ କରିବି ।''





ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କର ପୁଅ ନଥିଲା ।
ସେ କହିଲେ, 'ମୁଁ ପୁଅଟିଏ ଚାହେଁ ।

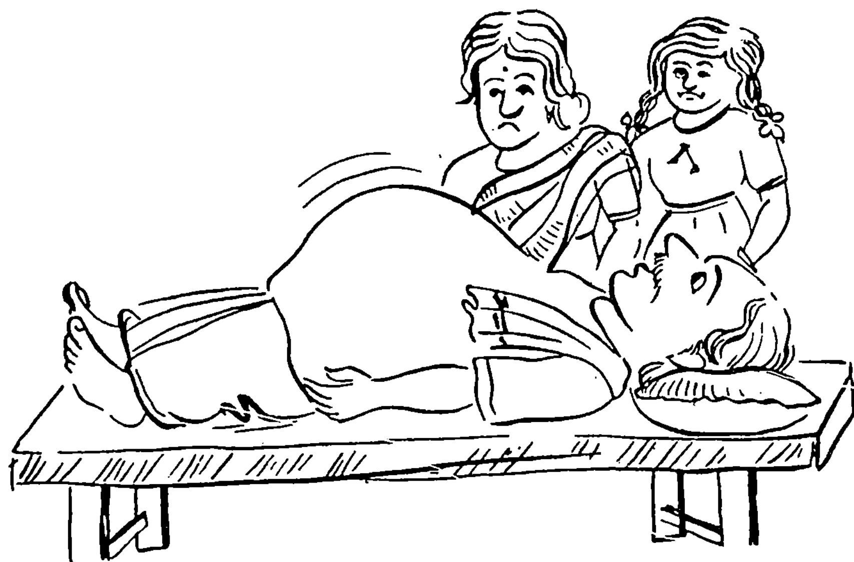


ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପେଟ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲା ।
ସେ ବଡ଼ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ । ମୁଁ.....! ମୁଁ..... !
ମୋର ପୁଅ ଦରକାର ନାହିଁ ।
ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବତା - ତୁମର ପୁଅ ଦରକାର ନାହିଁ ?
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ - ନା, ନା, ନା, ମୁଁ ପୁରୁଷ । ପୁରୁଷ ଗର୍ଭଧାରଣ କରେ ନାହିଁ ।
ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେବତା - ଠୋ ଠୋ କରି ହସିଲେ । କହିଲେ,

ସନ୍ତାନଟିଏ ପାଇବାପାଇଁ ବିଷ୍ଣୁ ମୋହିନୀ ବେଶ ଧାରଣ କରିଥିଲେ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମ ପାଳି ପଡ଼ିଛି ।
ତାପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବତା ଉଭେଇଗଲେ ।

ଚାହୁଁ ଚାହୁଁ କଥାଟା ଚାରିଆଡ଼େ ପ୍ରଚାର ହୋଇଗଲା ।
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ବାସନ୍ତୀକୁ କହିଲେ ।
ଆମ ପ୍ରଥମ ଝିଅ ହେଲାବେଳେ ତୁମେ ଗର୍ଭକଷ୍ଟକୁ
କେତେ ବଢ଼େଇ କରି କହୁଥିଲ । କାହିଁ ମୋର କିଛି ହେଉନି ତ ?

କିନ୍ତୁ,ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ତାଙ୍କ ପେଟ ବଡ଼ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା ।
ସେ ଅଳ୍ପକେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ।
ବହୁତ ଭୋକ ଲାଗିଲା ।
ବାସନ୍ତୀ କିପରି ଏସବୁ ସହି ଚଳୁଥିଲା,
ସେ କଥା ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିଲା ।



ଜାଣ ବୁଝିଲେ ଲେଖିବା

ପ୍ରଶ୍ନ ୧ (କ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ କିଏ ?

(ଖ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ପାଇଥିବା ପଥର ଭିତରୁ କଅଣ ଶୁଣାଗଲା ?

(ଗ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ କଅଣ ମାଗିଲେ ?

(ଘ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ କେଉଁ କଥା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିଲା ?

ପ୍ରଶ୍ନ ୨ ତୁମେ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଜାଗାରେ ଥିଲେ କଅଣ କରିଥାନ୍ତ ?

ଭାଗ - ୨

ବାସନ୍ତୀ ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ
ପ୍ରତିଦିନ ମାଠିଆରେ ପାଣି ବୋହୁଥିଲା ।
ସବୁଯାକ ଜାଳକାଠ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିଲା ।
ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରୁଥିଲା ।
ଏପରିକି ପିଲାଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷେତ ବାଡ଼ିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲା ।
କିନ୍ତୁ,ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ
ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରିବା ପାଇଁ ଉଠି ବସି ପାରିବା
କଷ୍ଟକର ହୋଇ ପଡ଼ିଲା ।
ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ବାସନ୍ତୀ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ !
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଭାବିଲେ,
"ବାସନ୍ତୀ ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ ମୁଁ କଅଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲି ?"



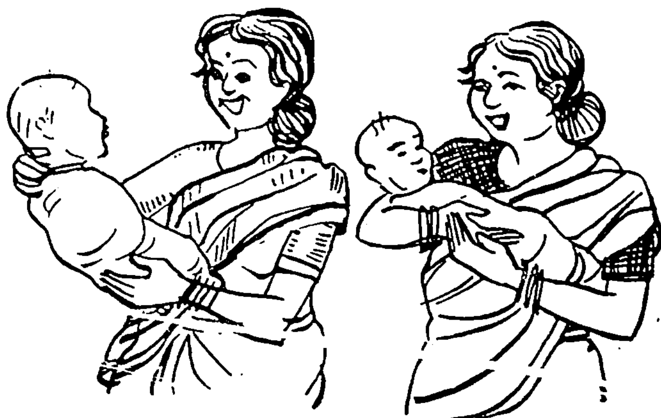
ତାଙ୍କୁ ମନେ ହେଲା, ସେ ଆଉ ବଞ୍ଚିବେ ନାହିଁ ।
ସେ ବଡ଼ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ । ଚାରିଆଡ଼ ଅନ୍ଧାର ଦିଶିଲା ।
ସେ ଏକ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା ଡକାଇଲେ ।
ସଭାକୁ ବହୁତ ଲୋକ ଆସିଲେ ।
ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ବି ଆସିଲେ ।
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ବି ଡକା ଯାଇଥିଲା ।
ଜଣେ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଛିଡ଼ାହୋଇ କହିଲେ,
ଆମ ଅଞ୍ଚଳରେ ବହୁତ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଗର୍ଭଧାରଣ କରି ମରି ଯାଉଛନ୍ତି ।
ଆଉ କେତେକ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିବା ପରେ ପରେ ମରି ଯାଉଛନ୍ତି ।
ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ କହିଲେ - ବହୁତ ଛୁଆ ବି ମରୁଛନ୍ତି ।
ଏତେ କଷ୍ଟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଲାପରେ ଛୁଆଟି ଜନ୍ମ ହେଉଛି ।
ଛୁଆଟି ଜନ୍ମ ହେଲାପରେ ମରିଯିବାଟା କେତେ ଦୁଃଖର ବିଷୟ ନୁହେଁ ସତେ !
ଗାଁ ଲୋକେ କହିଲେ, ଏହା ଆମ ସଭାପତିଙ୍କୁ ଯେପରି ନ ହୁଏ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ କହିଲେ, ଏସବୁର କାରଣ ହେଲା,
ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯତ୍ନର ଅଭାବ ।
ଗର୍ଭବତୀ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସାଙ୍ଗକୁ
ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଏକଥା ଶୁଣି କହିଲେ,
ମୋ ପଞ୍ଚାୟତରେ ସବୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଉ ।
ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା, ଗିଲାସେ କ୍ଷୀର,
ତଟକା ଶାଗ, ଭାତ ଆଦି ସରକାର ଯୋଗାନ୍ତୁ ।
ନଚେତ୍ ପଞ୍ଚାୟତରୁ ଆମେ ଏସବୁ ଯୋଗାଇବା । କେହି ଉପବାସ କରିବେ ନାହିଁ ।
ଉପବାସ ଯଦି କରିବେ, ତେବେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲାପରେ କରିବେ ।
ଡାକ୍ତର କହିଲେ - ପ୍ରତି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା
ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ଦୁଇଟି ଟିଟାନସ୍ ଟିକା ନେବେ ।
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ସଭାପତି ହୋଇ ପାରନ୍ତି,
ମାତ୍ର ଟିକା ନେବାକୁ ତାଙ୍କର ଭାରି ଡର ।
କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ କହିଲେ,
ଦୟାକରି ଦେଖ, କିଏ କିଏ ଟିକା ନେଇନାହାନ୍ତି ।
ମୁଁ ନିଜେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀମାନଙ୍କୁ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବି ।
ସେମାନେ ଟିକା ନେବେ ।



ତାପରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଗଲା ।
ମାସର ଗୋଟିଏ ଦିନ ସବୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା
ପଞ୍ଚାୟତ ଘରକୁ ଆସିବେ ।
ସେଠାରେ ଦିଦିଙ୍କଠାରୁ ଟିକା ନେବେ ।
ଡାକ୍ତର କହିଲେ, ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।
ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିପଦ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ବେଳେ ।
ଏଥିପାଇଁ ତାଲିମ୍ ପାଇଥିବା ଧାଈ ପାଖରେ ଥିଲେ ସବୁଠାରୁ ନିରାପଦ ।
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଗାଁ ପଞ୍ଚାୟତର ସଭାପତି ।
ମାତ୍ର,ସେ ଗାଁ ଧାଈ ତାଲିମ ପାଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ,
ସେ ବିଷୟରେ କେବେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥିଲେ ।
ପଚରା ଉଚରା କରି ଜାଣିଲେ -
ଯେ ମାତ୍ର ଦୁଇ ଜଣ ତାଲିମ ପାଇଛନ୍ତି ।
ଅନ୍ୟ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ତାଲିମ ପାଇବାପାଇଁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ ।
ସେ ଘୋଷଣା କଲେ ଯେ -
'ମୁଁ ଦେଖିବି ଯେପରି ତାଲିମ ପାଇଥିବା ଧାଈଙ୍କ ସହାୟତା ବିନା
କୌଣସି ପ୍ରସବ କାମ କରାନଯାଏ ।'



କଅଣ ବୁଝିଲେ ଲେଖିବା:

ପ୍ରଶ୍ନ ୧ (କ) ବାସନ୍ତୀ ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ କି କି କାମସବୁ କରୁଥିଲା ?

(ଖ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା କାହିଁକି ଡକାଇଲେ ?

(ଗ) ସଭାରେ କଅଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଗଲା ?

ପ୍ରଶ୍ନ ୨. (କ) ତୁମ ଘରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଯତ୍ନ କିପରି ନିଆଯାଏ ?

(ଖ) ତୁମେ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭାରେ ଥିଲେ କଅଣ କହିଥାନ୍ତ ?

ଭାଗ - ୩

ସେ ବର୍ଷ ଦେଖାଗଲା -
ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ଗାଁରେ
ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ସବୁ ଝିଅ ସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ।
କେହି ମରି ନଥିଲେ ।
ସ୍ୱାମୀମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର
ଯତ୍ନ ନେବାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦେଇଥିଲେ ।
ଓଡ଼ିଶା ସାରା ଲୋକମାନେ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ଗାଁ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଲେ ।
ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ପଞ୍ଚାୟତର ସଭାପତିଙ୍କ ଭଳି ସଭାପତି
ପାଇବାପାଇଁ କାମନା କଲେ ।
ପରିଶେଷରେ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କ
ପ୍ରସବ ଦିନ ଆସି ପହଞ୍ଚିଲା ।
ନବଜାତ ଶିଶୁର କୁଆଁ କୁଆଁ ରଡ଼ି ଶୁଭିଲା ।
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଚିତ୍କାର କଲେ, "ମୁଁ ମାଆ !
ମୁଁ ବାପା !
ମୋ ପୁଅ, ମୋ ପୁଅ କାହିଁ ?
ଡାକ୍ତର ଧୀର ସ୍ୱରରେ
କହିଲେ, ପୁଅ ହୋଇ ନାହିଁ । ଝିଅଟିଏ !



ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ହତବାକ ହୋଇଗଲେ ।
ଦେବତା ତାଙ୍କ ସହ ଏଭଳି କାହିଁକି ଖେଳିଲେ ?
ପଞ୍ଚାୟତ ସଭ୍ୟ ଓ ଗାଁ ବାଲା ଏକାଠି ବସି
ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ । ସେମାନେ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ କହିଲେ,
ଏତେ କଷ୍ଟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇ
ଦେବତା କିଛି ଭଲ କଲେ ନାହିଁ ।
ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବୁ ।
ଏଥର ଯେପରି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପୁଅଟିଏ ହେବ,
ସେଥିପାଇଁ ବର ମାଗିବୁ ।
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ।
ପୁଣି ଥରେ ଯଦି ସେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରନ୍ତି
ତେବେ କଅଣ ହେବ ?
ପୁରୁଷ ହୋଇ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାକୁ
ତାଙ୍କର ଆପତ୍ତି ନାହିଁ ।





ମାତ୍ର,ଏତେ କଷ୍ଟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା !
ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ।
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ କହିଲେ ପୁଅ ଅବା ଝିଅ,
ସେଥିରେ ଯାଆସ କଅଣ ?
ପୁଅ ଝିଅ ସବୁ ସମାନ ।
ଦେବତା ଅଧିକ ଦେଲେ ବି
ମୋର ଦରକାର ନାହିଁ ।
ଏପରି କଅଣ ଅଛି ଯାହା
ପୁଅ କରିପାରିବ ଆଉ ଝିଅ କରି ପାରିବନି ?

ମୁଁ ମୋ ଝିଅକୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇବି । ଆଉ ଦେଖିବି, ସେ କୌଣସି ଗୁଣରେ
ପୁଅଙ୍କଠାରୁ ଊଣା ହେବନି । ସ୍ୱାମୀଙ୍କ କଥାରେ ବାସନ୍ତୀ ଭାରି ଖୁସି ।
କିନ୍ତୁ,ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ସନ୍ଦେହ । ତାହାହେଲା,
ଗୁରୁଜନମାନେ ଓ ଅନ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟମାନେ ପୁଅପାଇଁ କାଳେ ପୁଣି ଅଡ଼ି ବସିବେ ।
କିଏ ଜାଣେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମନ
କେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ?
ତେଣୁ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା ଡ଼କାଇଲେ ।
କହିଲେ, ସମସ୍ତେ ମନକର୍ଣ୍ଣ ଦେଇ ଶୁଣ ।
ଏହା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ।
କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନରୁ
ଅଧିକ ଜନ୍ମ କରିବେ ନାହିଁ ।
ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧି ହିସାବରେ
ଆମମାନଙ୍କର ଆହୁରି ବି
କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛି ।
ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ଯେପରି ସୁସ୍ଥରେ
ବଞ୍ଚିବେ,ସେଥିପାଇଁ ପଞ୍ଚାୟତ ତରଫରୁ
ସବୁପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ ।
ଯଦି ଜଣେ ମା ଜାଣେ ଯେ
ତାର ଦୁଇଟି ଛୁଆ
ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ
ସୁସ୍ଥରେ ବଞ୍ଚିବେ
ତାହେଲେ, କେହି
ତୃତୀୟ ଛୁଆପାଇଁ ମନ
ବଳାଇବେ ନାହିଁ ।
ଏପରିକି ଅନେକ ଗୋଟିଏ ଛୁଆରୁ
ଅଧିକ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିବେ ନାହିଁ ।



କଅଣ ବୁଝିଲେ ଲେଖିବା

ପ୍ରଶ୍ନ (୧) (କ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପ୍ରସବ ବେଳର କଥା ଯାହା ଜାଣିଲ ଲେଖ ?

(ଖ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଆଉ ପୁଅଟିଏ ପାଇଁ ମନ ବଳେଇଲେ ନାହିଁ କାହିଁକି ?

(ଗ) ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା ଡ଼କାଇ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ କଅଣ କହିଲେ ?

ପ୍ରଶ୍ନ (୨) ଏ ଗପରୁ କି ଶିକ୍ଷା ମିଳିଲା ?

ଅଳିଆରୁ ସମ୍ପଦ
(ପରିମଳ)



ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଅଳିଆରୁ ସମ୍ପଦ

(ପରିମଳ)

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି

ଓଡ଼ିଶା

ବହିର ନାମ	ଅଳିଆରୁ ସମ୍ପଦ (ପରିମଳ)
ପ୍ରକାଶନ କାଳ	୧୯୯୫
ପ୍ରକାଶକ ଓ ସତ୍ତ୍ୱାଧିକାରୀ	ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି ଏ/୧୨, (ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି. ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ) ଭୁବନେଶ୍ୱର- ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍-୪୭୦୮୯୧
ଇଂରାଜୀ ଲେଖାର ଅନୁକରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି	ଡ଼ାକ୍ତର ମଦନମୋହନ ପ୍ରଧାନ
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍ଗସଜ୍ଜା	ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ
ମୁଦ୍ରଣ	ତ୍ରିମୂର୍ତ୍ତୀ ଅଫ୍‌ସେଟ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ ପ୍ରା:ଲି: ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୂଲ୍ୟ	ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର

Name of the Book	**ALIARU SAMPADA (PARIMALA)**
Year of Publication	1995
Published and copy right	**Bharat Gyan Bigyan Samiti** A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony Bhubaneswar-751 003, Ph : 470891
Transcreation	**Dr. Madan Mohan Pradhan**
Cover & Illustration	**Ashok Swain**
Printer	**Trimurty Offset Printers Pvt. Ltd, BBSR.**
Price	Rs. 5.00 Only.

ପରିମଳ

ପଦାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଗାଁ ଗହଳିରେ ଏକ ନିତିଦିନିଆ କଥା। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅହିତକର। ପଦାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବାଦ୍ୱାରା ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ।

ରୋଗୀର ଝାଡ଼ାରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଓ କୃମି ଭରି ରହିଥାଏ। ଏମାନେ ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦିଶନ୍ତି ନାହିଁ। ଏମାନେ ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ



ଜଣଙ୍କ ପାଖରୁ ଆଉ ଜଣଙ୍କ ପାଖକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେହି ମାଧ୍ୟମଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି, କଞ୍ଚା ଫଳମୂଳ, ଅପରିଷ୍କାର ହାତ, ମାଛି, ଅସରପା ଇତ୍ୟାଦି। ଏହି ଉପାୟରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ,

- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆନ୍ତ୍ରିକ ରୋଗ
- ତରଳ ଝାଡ଼ା, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡା ଓ ହଇଜା
- ଜଣ୍ଡିସ୍
- ପୋଲିଓ ଇତ୍ୟାଦି।

ଏସବୁ ରୋଗ ନ ହେବାପାଇଁ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ମଣିଷ ଓ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ମଳ, ମଇଳା ପାଣି, ଅଳିଆ ଆଦିକୁ ନିରାପଦ ଜାଗାରେ ପକାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ଝାଡ଼ା ଯିବାପାଇଁ ସମସ୍ୟା

ଲୋକମାନେ ଖୋଲାପଡ଼ିଆ, ଜଙ୍ଗଲ, ନଈକୂଳ, ରେଳଧାରଣା ଓ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଥାନ୍ତି। ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏସବୁ ଜାଗା ବି କମିଗଲାଣି। କାରଣ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପଡ଼ିଆ ଜମି ଚାଷଜମିରେ



ପରିଣତ ହେଉଛି। ସହର ଓ ଶିଳ୍ପ ଅଞ୍ଚଳ ଗଢ଼ି ଉଠୁଛି। ତେଣୁ ବୁଦା, ବଣଜଙ୍ଗଲ ଆଦି ନଷ୍ଟହୋଇ କମି ଯାଉଛି। ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ ଜମିମାଲିକ ଫସଲ ଲଗାଇବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଚାଷଜମିରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବାକୁ ମନାକରନ୍ତି।

ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା

ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଭୋରରୁ ଝାଡ଼ା ଯାଇଥାନ୍ତି। ଦିନବେଳେ ଝାଡ଼ା ମାଡ଼ିଲେ ବଡ଼ ଅଡୁଆ। ଜାଗାର ଅଭାବ ବେଳେ ସବୁଆଡ଼େ ଲୋକ। ତେଣୁ ଝାଡ଼ା ଚାପି ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼େ। ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ଛାଡ଼ି କରି ଯାଏ ନାହିଁ। ଏହା ବଡ଼ କଷ୍ଟ ଦାୟକ ଏବଂ ଦେହ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସେମାନେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି। କାରଣ ନିକାଞ୍ଚନ ଜାଗାର ଅଭାବ ଥାଏ।



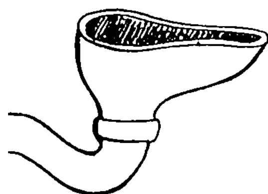
ଝାଡ଼ା କେଉଁଠି ଯିବା

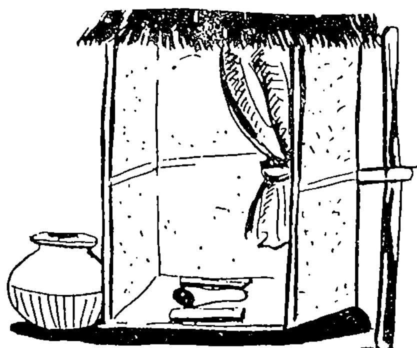
ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପଦାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ ଘରେ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରି ବ୍ୟବହାର କରିବା। ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ନିହାତି ଦରକାର।

ପାଇଖାନା ମଇଳା ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାରକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ।

ବସ୍ଷ୍ଟାଣ୍ଡ ଭଳି ସର୍ବସାଧାରଣ ଜାଗାରେ ଥିବା ପାଇଖାନା ଭାରି ଅପରିଷ୍କାର। ଏ ସବୁ ଦେଖି ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ପାଇଖାନା ପାଇଁ ଘୃଣାଭାବ ଆସି ଥାଏ। ପାଇଖାନା ଠିକ୍ ଭାବରେ ତିଆରି କରାଯାଇ ଯତ୍ନ ନିଆଗଲେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବ ନାହିଁ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାଇଖାନା ଭିତରୁ ଏଠାରେ ଦୁଇପ୍ରକାର ପାଇଖାନା ବିଷୟରେ ଲେଖାଯାଇଛି।





୧) ପାଣିମୁଦ ପାଇଖାନା

ଏହି ପାଇଖାନାକୁ ପାଣି ପକାଇ ସଫା କରାଯାଏ। ପାଣିର ଅଭାବ ନଥିଲେ ଏହି ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ।

ପାଇଖାନାରୁ ମଳମୂତ୍ର ଆଦି ମଇଳା ଗାଡ଼ରେ ଜମା ହୁଏ। ମଇଳା ଗାଡ ଭିତରକୁ ମଇଳା ଧୋଇଯିବା ପାଇଁ ପାଇଖାନାରେ ପାଣି ଢାଳି ଦିଆଯାଏ।

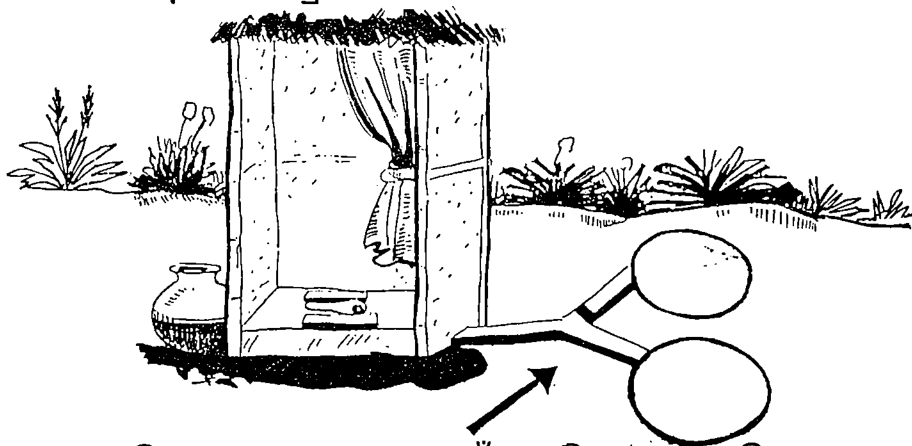
ଝାଡାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନରେ ପାଣି ପକାଇ ଓଦା କରିବା ଭଲ। ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନ ଓଦାଥିଲେ ପାଣି ଢାଳିବା ମାତ୍ରେ ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯାଏ।

କାରଣ ଓଦା ପ୍ୟାନରେ ମଇଳା ଲାଗି ରହେ ନାହିଁ। ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନ ସଫା ହେବାପାଇଁ ମାତ୍ର ଦୁଇ ତିନି ଲିଟର ପାଣି ଦରକାର ହୁଏ।

ମଇଳା ଗାଡ଼

ମଇଳା ଟାଙ୍କିଟି ଢାଙ୍କୁଣି ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ା ଯାଇଥାଏ। କିଛି ପାଣି ସଦାବେଳେ ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନର ତଳଭାଗରେ ରହିଥାଏ। ଏହା ଗୋଟିଏ ଜଳବନ୍ଧ ତିଆରି କରେ।

ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଇଳା ଟାଙ୍କିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରକୁ ଆସିପାରେ ନାହିଁ। ପାଇଖାନାରେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପାଇଖାନା ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାଣିପାତ୍ର ରଖା ଯାଇ ପାରେ।



ଏହି ପ୍ରକାର ପାଇଖାନା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ମଇଳା ଟାଙ୍କି କରାଯାଇ ଥାଏ। ୫ ରୁ ୬ ଜଣିଆ ପରିବାର ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଟାଙ୍କିର ଗୋଲେଇ ୧ ମିଟର ଓ ଗଭୀରତା ୧ ମିଟର ହେବା ଦରକାର। ପ୍ରଥମେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଟାଙ୍କି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଟାଙ୍କିଙ୍କୁ ଥିବା ବାଟ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ। (ଚିତ୍ରରେ ତୀର ଚିହ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଛି।) ଗୋଟିଏ ଟାଙ୍କିର ନାଳି ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭର୍ତ୍ତି ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ତିନିବର୍ଷ ଲାଗେ। ଢଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଟାଙ୍କିର ମଳ, ଖତ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇବର୍ଷ ଲାଗେ। ତା'ପରେ ଟାଙ୍କିରେ ଥିବା ଖତକୁ ବାହାର କରାଯାଇ ସାର ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

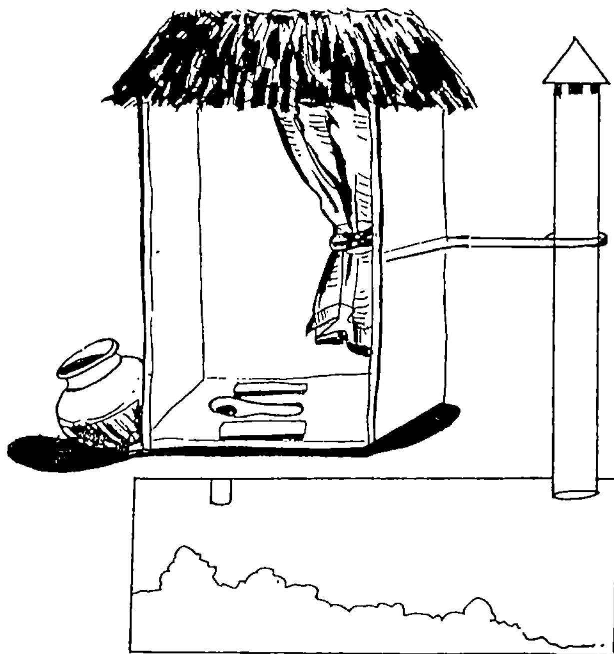
ପ୍ରଥମ ଟାଙ୍କିଟି ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଗଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟାଙ୍କିଟି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଏହିପରି ଭାବରେ ଯେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାହିଁବା ଆମେ ପାଇଖାନାଟି ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବା।

ଗୋଟିଏ ମଇଳା ଟାଙ୍କିଥିବା ପାଇଖାନା ବି ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରିବ। ଏହା ସୁବିଧାରେ ଏବଂ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ତିଆରି କରିହେବ। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଶୀଘ୍ର ସଫା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।



୨) ଖାତ ପାଇଖାନା

ପାଣି ଅଭାବ ଥିବା ଜାଗାରେ ଏ ପ୍ରକାର ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଥାଏ। ଏ ପ୍ରକାର ପାଇଖାନାରେ ପାଣି ବଦଳରେ ବାଲି, ପାଉଁଶ ବା କାଦୁଅ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।



ମାଛି ଏବଂ ଦୁର୍ଗନ୍ଧରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଧରଣର ଖାତ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରିବ। ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନ ହେବା ପାଇଁ ଏ ପ୍ରକାରର ପାଇଖାନାରେ ପାଇପ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

ଖାତ ଭିତରେ ଅନ୍ଧାର ଥିବାରୁ ମାଛିମାନେ ପାଇପ୍ ଦେଇ ଆଲୁଅ ଆଡକୁ ଉଠିଯାନ୍ତି। ପାଇପ୍ ଆଗରେ ଏକ ମାଛି ଧରା ଜାଲ ଥାଏ। ମାଛିମାନେ ଏହି ଜାଲରେ ଲାଗିଯା'ନ୍ତି।

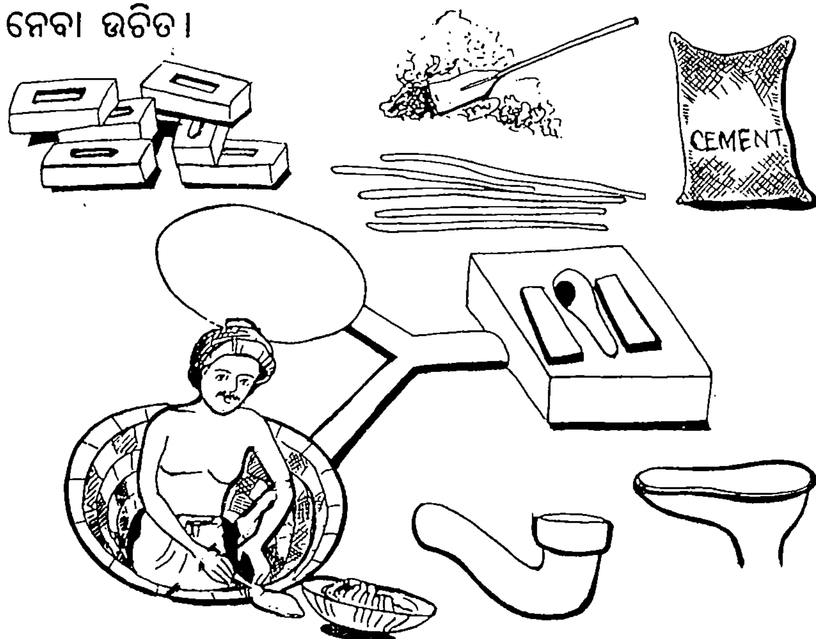
ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ କଅଣ କରିବା-

ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ଜାଗା ବାଛିବା। ନୂଆଣିଆ କିମ୍ବା ନିଚା ଜାଗାରେ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବା ଅନୁଚିତ।

ପିଇବା ପାଣି ଜାଗାରୁ ଏହା ଦୂରରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାଣି ଦୁଷିତ ହେବ ନାହିଁ?

ପାଇଖାନା ଟାଙ୍କିର ୫ ମିଟର ମାଟି ତଳେ , ପାଣିଥିଲେ ପାଇଖାନାଟି ୧୫ ମିଟର ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ। ପଥୁରିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ପାଣି ଶୀଘ୍ର ଗଳିଯାଏ। ଏପରି ଜାଗାରେ ଏହି ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲା କିମ୍ବା ବ୍ଲକ ଇଞ୍ଜିନିୟରମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ।



ପାଣିମୁଦ ପାଇଖାନାର ପ୍ଲିନ୍ଥ ବା ମୂଳଦୁଆ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ ଏବଂ ମଜୁରି ହିସାବ

ଉପକରଣ	ପରିମାଣ	ଏକକ ପ୍ରତିଦର	ହାରାହାରି ମୂଲ୍ୟ
ଇଟା	୪୧୦ ଖଣ୍ଡ	ଟ ୧.୪୦ ପ	୫୭୪ ଟଙ୍କା
ସିମେଣ୍ଟ	୨ ବସ୍ତା	୧୧୦ ଟଙ୍କା	୨୨୦ ଟଙ୍କା
ଭଙ୍ଗା ଇଟା	୦.୧୫ ଘନ ମି.	୨୨୦ ଟଙ୍କା	୩୩ ଟଙ୍କା
ଗୋଡ଼ି ବା ଚିପ୍‌ସ୍	୦.୧ ଘନ ମି.	୪୦୦ ଟଙ୍କା	୪୦ ଟଙ୍କା
ବାଲି	୦.୫ ଘନ ମି.	୪ ଟଙ୍କା	୨ ଟଙ୍କା
ଲୁହାଛଡ଼ (୬ମି.ମି ବ୍ୟାସ)	୬ କି.ଗ୍ରା	ଟ ୧୧.୪୦ ପ	୬୮ ଟଙ୍କା
ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନ୍ ଏବଂ ସଂଯୁକ୍ତ ନାଳି ଇତ୍ୟାଦି	୧ ସେଟ୍	୨୨୦ ଟଙ୍କା	୨୨୦ ଟଙ୍କା
କୁଶଳୀ ମିସ୍ତ୍ରୀ ୧ଜଣ	୨ ଦିନ (ଦିନକୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ହିସାବରେ)	୬୦ ଟଙ୍କା	୧୨୦ ଟଙ୍କା
ଅଣକୁଶଳୀ ମିସ୍ତ୍ରୀ ୧ଜଣ	୨ଦିନ (ଦିନକୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ହିସାବରେ)	୩୦ ଟଙ୍କା	୬୦ ଟଙ୍କା
			ଟ ୧୩୩୭.୦୦ ପ
		ଆନୁସଂଗିକ ଖର୍ଚ୍ଚ	ଟ ୧୩୩.୭୦ ପ
		ମୋଟ ଖର୍ଚ୍ଚ	ଟ ୧୪୭୦.୭୦ ପ

୧. ଏଠାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଟକଳ କେବଳ ପାଇଖାନାର ପ୍ଲିନ୍ଥ ଏରିଆ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆଯାଇଛି ।

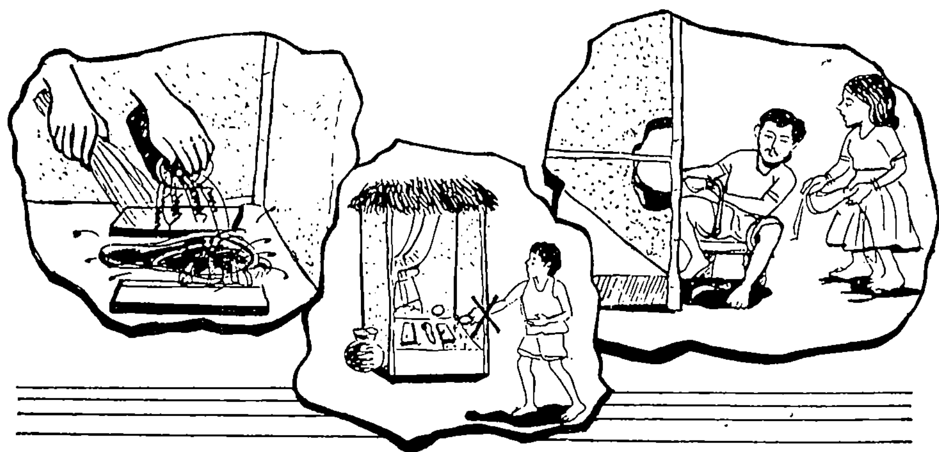
୨. ଭୁବନେଶ୍ୱରର ୧୯୯୪ ମସିହା ଦର ଅନୁସାରେ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।

ପାଣିମୁଦ ପାଇଖାନାର ଉପଯୁକ୍ତ ରକ୍ଷଣା ବେକ୍ଷଣ

୧) ପାଇଖାନାଟିକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଝାଡୁରେ ସାବୁନ, ସର୍ଫ ଦେଇ ସଫା କରିବା ।

୨) ଗୋଡ଼ି, ଆବର୍ଜନା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଠିନ ଜିନିଷ ପାଇଖାନରେ ପକାଇବା ନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ପାଇଖାନାର ନାଳି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ମଇଳା, ଗାଡ଼କୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ ।

୩) ପାଇଖାନାର କୌଣସି ଅଂଶ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ସଂଗେ ସଂଗେ ମରାମତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଏ ସବୁ କିଏ କରିବ ?

ଯଦି, ଏହା ଗୋଟିଏ ଘରୋଇ ପାଇଖାନା ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଘର ଲୋକେ କରିବେ । ଏଥିରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ଯଦି ସର୍ବସାଧାରଣ ପାଇଖାନା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଜଣକୁ ନିଯୁକ୍ତି ଦେବାକୁ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଅଲଗା ଅଲଗା

ପାରିଶ୍ରମିକ ଦେଇପାରନ୍ତି। କିମ୍ବା ଗ୍ରାମବାସୀ ମିଳିତ ଭାବେ ଦେଇ ପାରିବେ। କିନ୍ତୁ ,ଏଥିପାଇଁ ପାଇଖାନା ତିଆରି ପୂର୍ବରୁ ସଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ପରିମଳ ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ :-

ପାଇଖାନା ହୋଇଗଲେ ପରିମଳ ହୋଇଗଲା- ଏ କଥା ଭାବିବା ଠିକ ନୁହେଁ।

ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବା।



ଅଳିଆ ଆବର୍ଜ୍ଜନା

ଘର ଚାରିପାଖରେ କିମ୍ବା ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ପଡ଼ିଥିବା ଅଳିଆ, ମଶା ମାଛିଙ୍କ ବଂଶବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଜାଗା।

ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଦ୍ୱାରା ରାସ୍ତା ଏବଂ ନାଳ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇପାରେ। ଘୁଷୁରି, ମୂଷା, କୁକୁର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନେ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପାଖକୁ ଟାଣି ହୋଇ ଆସନ୍ତି। ମଶା ମାଛିମାନେ

ଗୋବର ଗଦା, ଅଳିଆ ଗଦା, ଆବଦ୍ଧ ପାଣି ଏବଂ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଜାଗାମାନଙ୍କରେ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି।

ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଫାଇଲେରିଆ ଆଦି ମଶାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ। ଝାଡାରୋଗ, ହଇଜା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, ଜଣ୍ଡିସ୍ ଆଦି ମାଛି ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ। ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କଅଣ କରିବା ?

(କ) ଘର ଏବଂ ବାହାରକୁ ସଫା ରଖିବା। ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପାଇଁ ଅଲଗା ପାତ୍ରଟିଏ ରଖିବା। ଏଥିପାଇଁ ଟିଣଡ଼ବା, ପେଟି, କାଠ ଡାବଲ ଆଦି ଚଳିବ। ଏଥିରେ ପକାଇଥିବା ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ସଫା କରିବା।

(ଖ) ଖାତରେ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପକାଇ ପୋତି ଦେବା। ପରିବା ଚୋପା, ପତ୍ର, ଛିଣ୍ଡା କାଗଜ ଓ ଗୋବର ଆଦି ପକାଇ ପାରିବା। ଏସବୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭଲ ଖତ ହେବ। ଏହାକୁ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ କିମ୍ୱା ଜମିରେ ସାର ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା।

ଅଳିଆ ଖାତ ତଆରି କରିବା କିପରି ?

ଘର ପାଇଁ ଅଳିଆ ଖାତଟିଏ ତିଆରି କରିବା ବହୁତ ଭଲ।

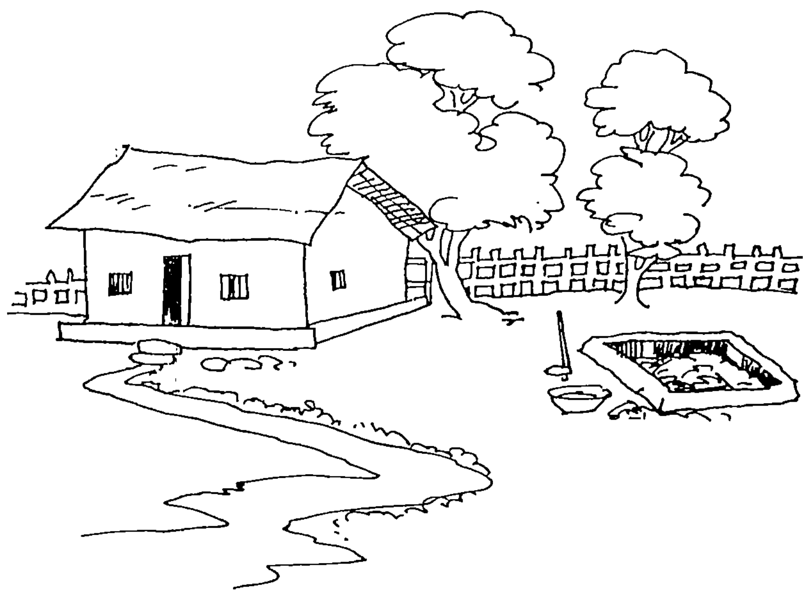
୧. ଏଥିପାଇଁ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଜାଗାଟିଏ ବାଛିବା। ଜାଗାଟି ବାଡ଼ିର ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ହେଲେ ଚଳିବ। ସେଠାରେ ୧ ମିଟର ଲମ୍ୱା, ୧ ମିଟର ଓସାର ଓ ୦.୮ ମିଟର ଗଭୀରର ଗୋଟିଏ ଖାତ ଖୋଳିବା।

୨. ଖାତର ଚାରିପାଖେ ୧୦ ସେ.ମି. ଉଚ୍ଚତାରେ ଗୋଟିଏ ମାଟି

ହିଡ ତିଆରି କରିବା । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବର୍ଷାପାଣି ତା ଭିତରେ ପଶିବ ନାହିଁ ।

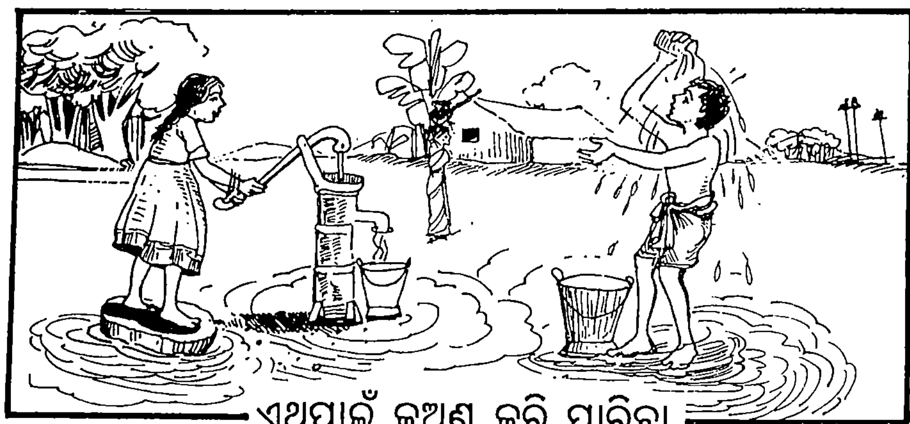
୩. ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଖାତରେ ପଡିଥିବା ଅଳିଆ ଗୁଡିକୁ ଗୋଟିଏ କାଠପଟା ବା ଫାଉଡା ଦ୍ୱାରା ସମାନ କରିବା । ତାପରେ ତିନି ଆଙ୍ଗୁଳି ବହଳର ମାଟି ଘୋଡେଇ ଦେବା । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଶା, ମାଛି ଆଦି ଅଣ୍ଡା ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଖାତ ପୂରିଗଲେ ମାଟି ଦେଇ ଖାତଟିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଢାଙ୍କି ଦେବା । ଦୁଇ ବା ତିନିମାସ ପରେ ଏହା ଭଲ ଖତସାର ହୋଇଯିବ ।

୪. ପ୍ରଥମ ଖାତ ପୂରି ଗଲାପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଖାତ ଖୋଳି ବ୍ୟବହାର କରିବା ।



ମଇଳା ପାଣି ନିଷ୍କାସନ କରିବା

ଜମି ରହିଥିବା ମଇଳା ପାଣି ଗାତମାନଙ୍କରେ ଜମିରହେ। ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମାର ବାଟ ବନ୍ଦ ହେବା ଯୋଗୁଁ ପାଣି ଜମିରହେ। ଏଥିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ। ଜାଗା ଅପରିଷ୍କାର ଓ କାଦୁଅ ହୁଏ। ମଶା ଓ ମାଛି ଏଥିରେ ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି।



ଏଥିପାଇଁ କଅଣ କରି ପାରିବା

୧. ନାଳ କରି ପାଣି ବାହାରକୁ ନେଇଯିବା। ମଇଳା ପାଣିକୁ ହାତ ପମ୍ପ ବା ନାଳିଖୋଳି ଦୂରକୁ ନେଇଯିବା। ଏହି ପାଣିକୁ ବାଡି ବଗିଚା ବା କ୍ଷେତରେ ମଡାଇବା। ଏହା ଦ୍ୱାରା ପନି ପରିବା, ଚାଷ, ଫଳ ବଗିଚା ଆଦି କରି ପାରିବା। ଘରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳିପାରିବ।

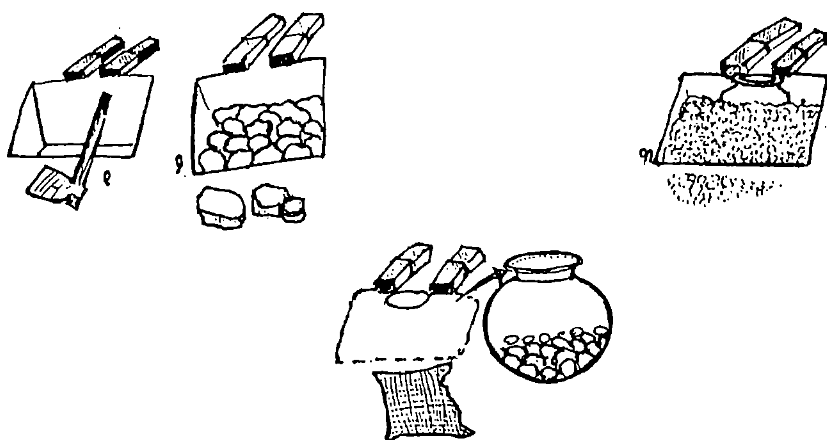
୨. ମଇଳା ପାଣିକୁ ମାଟିତଳକୁ କିପରି ଛାଡ଼ିବା ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗାତ ଖୋଳା ଯାଇଥାଏ। ଏହି ଗାତକୁ ପାଣି ଛାଡି ଦିଆଯିବ। ଏହି ଗାତରୁ ପାଣି ମାଟି ତଳକୁ ଚାଲିଯିବ। ଏହାକୁ

ଶୋଷଣ ଗାତ କହନ୍ତି। ଗାଧୁଆ ପାଣିକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗାତକୁ ଛାଡି ପାରିବା। ବାଲିଆ ମାଟିରେ ଏହା ଭଲ କାମ କରେ। କିନ୍ତୁ, ପାଣି ଜମୁଥିବା ଚିକିଟା ମାଟି କିମ୍ବା କାଦୁଅ ଜାଗାରେ ଏହା କରି ହେବ ନାହିଁ। ଏହିସବୁ ଜାଗାରେ ନାଳଦ୍ୱାରା ପାଣିକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡିବାକୁ ପଡିବ।

ଶୋଷଣ ଗାତ ବା ସୋକେଜ୍‌ପିଟ୍

ଶୋଷଣ ଗାତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗୋଡି, ପଥର, ଭଙ୍ଗାଇଟା ଖଣ୍ଡସବୁ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ। ଗୋଡି ପଥର ଥିବାରୁ ମାଟି ଧସି କରି ଗାତଟିକୁ ପୋତି ପକାଏ ନାହିଁ। ମଇଳା ପାଣି ଗାତ ଭିତରେ ପଶି ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଟି ତଳକୁ ଚାଲିଯାଏ।

ପାଣି ସହିତ ଯାଉଥିବା ଖଦଡା ଜିନିଷ ଉପରେ ଉପରେ ଅଟକି ଯାଏ। ଏ ସବୁକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ବାହାର କରି ଦେବାକୁ ହୁଏ। ନୂଆକରି ନଡିଆ କତା ଓ ପତ୍ର ଆଦି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଦିଆଯାଏ।



ଶୋଷଣ ଗାତ କରିବା କିପରି:-

୧). ୧ ମିଟର ଲମ୍ବ, ୧ ମିଟର ଓସାର ଓ ୧ ମିଟର ଗଭୀରର ଗାତଟିଏ ଖୋଳିବା।

୨) ଗାତର ୩ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ଅଂଶରେ ୧୦ରୁ ୧୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଚଉଡାର ପଥର ପକାଇ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା। ତାପରେ ୩ ଭାଗରୁ ୨ ଭାଗ ଅଂଶରେ ୫ରୁ ୧୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଚଉଡାର ଛୋଟ ଛୋଟ ପଥର ପକାଇ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା।

୩) ଗାତ ଭିତରେ ୨୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଚଉଡାର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ମାଠିଆ ରଖିବା। ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକରେ ୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଚଉଡାର ଅନେକ ଗୁଡିଏ କଣା କରାଯାଇଥିବ। ନଡିଆ କତା ଓ ପତ୍ର ମାଠିଆ ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯିବ। ତାପରେ ମାଠିଆର ଫନ୍ଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଓସାରର ଛୋଟ ଛୋଟ ପଥର ପକାଇବାକୁ ହେବ।

୪) ପଥର ସ୍ତର ଉପରେ ୫ ସେଣ୍ଟମିଟର ଲମ୍ବର ଡାଳ ଓ ଅଖାବସ୍ତା ପକାଯିବ। ତା ଉପରେ ମାଟି ପକାଇ ଦାବି କରି ସମତୁଲ କରାଯିବ।

ମଇଳା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରି ବଗିଚା ତିଆରି କରିବା

୧) ବଗିଚା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଜାଗା ବାଛିବା। ଏହା ମଇଳା ପାଣି ବାହାରିବା ଜାଗାଠାରୁ ତଳୁଆ ହେବା ଦରକାର। ଫଳରେ ପାଣି ଗଡି ଆସିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହେବ।

୨) ମାଟିକୁ ବାଡେଇ ସମାନ କରିଦେବା। ସେହି ମାଟିରେ ଗୋଟିଏ ନାଳ କରିବା। ମାଟି ପାଇପ୍ ଆଣି ଏଇ ନାଳଟିକୁ ମଜଭୁତ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ। ନାଳ ସବୁବେଳେ ସଫା ରହିବା ଦରକାର। ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଣି ସୁବିଧାରେ ବଗିଚାରେ ମାଡି ପାରିବ।

୩) ସ୍ଥାନୀୟ ଚାଷୀ ଭାଇମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା। କେଉଁ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଲଗାଇଲେ ବେଶି ଲାଭ ହେବ ସେ କଥା ବୁଝିବା। ବଗିଚାରେ ଫଳଗଛ ମଧ୍ୟ ଲଗାଯାଇ ପାରିବ।



ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ନହେଲେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ। ଆମମାନଙ୍କର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ।

ଆସ ସେସବୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା। ମନୁଷ୍ୟ ମଳରେ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ଜୀବାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି। ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଏଇଥିରୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ମା'ମାନେ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ଶୌଚ କରାଇ ନିଜ ହାତ ସାବୁନରେ ଧୂଅନ୍ତି ନାହିଁ। ପିଲାଙ୍କ ମଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ



ଜୀବାଣୁ ଥାଆନ୍ତି। ମା'ର ହାତ ଓ ନଖ ସନ୍ଧିରେ ମଳ ଲାଗିରହେ। ରୋଷେଇ କଲାବେଳେ ହାତରେ ଲାଗିଥିବା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶିଥାନ୍ତି।

ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ସମସ୍ତେ ଖାଇଥାନ୍ତି। ଫଳରେ ପିଲାର ଝାଡାରୁ ଆସିଥିବା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପେଟକୁ ଚାଲିଯାଏ। ଅନ୍ୟମାନେ ରୋଗରେ ପଡନ୍ତି।

ଚର୍ମରୋଗ:-

କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଯାଦୁ ଆଦିକୁ ଚର୍ମରୋଗ କୁହାଯାଏ। ଚର୍ମ ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ। ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ସେଗୁଡିକ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ଘା' ହୁଏ। ଘା'ରୁ ପୂଜ ବାହାରେ। ରୋଗୀର ବିଛଣା ଓ ଲୁଗାପଟା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଏକ ଡିଆଁରୋଗ ହୋଇଥିବାରୁ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଅନ୍ୟଜଣକ ଦେହକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ।

ଦାନ୍ତରୋଗ:-

ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଭଲ। ଦାନ୍ତ ନଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ବହୁତ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। ଦାନ୍ତ ମଝିରେ ଖାଇବା ଜିନିଷ ଲାଖି ରହିଥାଏ। ସେହି ଲାଖି ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଚିଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ କଣାହୁଏ ଓ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ। ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ। ମାଢ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ। ଦାନ୍ତ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ହଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଓ ପଡ଼ିଯାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ କେତେଗୁଡିଏ ନିୟମ:-

(କ) ପାଇଖାନା:-

ଘରେ ପାଇଖାନା ଥିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭଲ। ଘରର ସମସ୍ତ ଲୋକ ଝାଡା ଯିବାପାଇଁ ପାଇଖାନାକୁ ଯିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବେ। ପାଇଖାନାଟିଏ ତିଆରି କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ପାଖରେ ପଇସା ନଥିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପଇସା ସଞ୍ଚୟ କରି ଘରପାଇଁ ପାଇଖାନାଟିଏ କରିବାକୁ ହେବ।

(ଖ) ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା:-

ସାବୁନରେ ହାତ ସଫା କରିବା ଗୋଟିଏ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ। ସଞ୍ଜ ହେବାପରେ ହାତ ସଫା କରିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ସେହିପରି ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦରକାର। ସାବୁନରେ ହାତ ସଫାକଲେ ଅଧା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ କମିଯା'ନ୍ତି। ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ହାତ ସଫା କରିବାକୁ ଭୂଲି ଯାଇଥାନ୍ତି।



ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହାତ ସଫାକରି ଖାଇବାକୁ ମନେପକାଇ ଦେବା ଦରକାର। ଫଳରେ ପିଲାଟିର ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବ। ସେହିପରି ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଘରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

ନଚେତ ହାତରେ ଲାଗିଥିବା ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶିବ। ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ପେଟକୁ ଯିବ। ଫଳରେ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ରୋଗରେ ପଡିବେ।

ସାବୁନରେ ହାତ ସଫାକଲେ ହାତ ଓ ନଖର ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯିବ। ଯଦି ସାବୁନ ସରିଯାଏ, ପାଉଁଶରେ ମଧ୍ୟ ହାତ ସଫାକରି

ହେବ। କିନ୍ତୁ, ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, କାଦୁଅ ବା ମାଟିରେ ହାତ ସଫା କରିବା ନାହିଁ।

ଗାଧୋଇବା ଓ ଲୁଗାସଫା କରିବା:-

ପ୍ରତିଦିନ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଘଷିମାଜି ହୋଇ ଗାଧୋଇଲେ ଭଲ। ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ମଳି, ଧୂଳି ଧୋଇ ହୋଇଯିବ। ସେହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ଲୁଗାପଟା ସଫା କରିବା କଥା। ଭଲ ଖରା ପଡୁଥିବା ଜାଗାରେ ଲୁଗାପଟା ଶୁଖାଇବା ଦରକାର। ଟାଣ ଖରାରେ ଅଧିକାଂଶ ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି।

(ଘ) ଧୂଳିରେ ଖେଳିବା ନାହିଁ:-

ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଘର ପାଖରେ ଝାଡା ଫେରନ୍ତି। ସେହି ଜାଗାରେ ଖେଳନ୍ତି। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ହାତ ଗୋଡରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଓ କୃମି ଘରକୁ ଆସେ। ଅଙ୍କୁଶକୃମି ପାଦ ତଳିପା ଦେଇ ଦେହରେ ପଶେ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେଭଳି ଜାଗାକୁ ଖାଲିପାଦରେ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

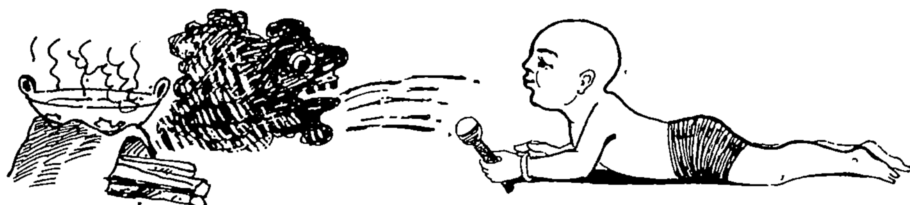
ଚପଲ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଦରକାର। ଫଳରେ ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ପାଦତଳ ଦେଇ ଦେହରେ ପଶି ପାରିବେ ନାହିଁ।





(ଙ) ରହିବା ପରିବେଶର ଯତ୍ନ ନେବା:-

ଅନେକ ଗାଁରେ ଘରମାନଙ୍କରେ ଝରକା ନ ଥାଏ। ବାହାରର ଆଲୋକ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ। ପବନ ଚଳାଚଳ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଘରଗୁଡ଼ିକ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହୋଇଥାଏ। ଏମିତିକି ଆଦୌ ଶୁଖେ ନାହିଁ। କେତେକ ଘରେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର କୋଠରୀ ଥାଏ। ସେହି ଘରେ ମା, ବାପା, ଭାଇ, ଭଉଣୀ, ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ସମସ୍ତେ ରହନ୍ତି। ଖାଇବା ପିଇବା ରୋଷେଇ ଶୋଇବା ଆଦି ସବୁ କାମ ସେଠାରେ ହୋଇଥାଏ। ନୂଆ ବୋହୂଟି ଘର ଭିତରେ ଗାଧୋଇ ଥାଏ। ଘରଟିକୁ ଅପରିଷ୍କାର ରଖି ହୁଏନି। ମୂଷା, ମଶା, ମାଛି ଅସରପା ପଭୃତି ଘରେ ବାସ କରନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରକାର ପରିବେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।



ସାଧାରଣତଃ ଗାଁ ଗହଳିରେ ଖୋଲା ଚୁଲିରେ ରୋଷେଇ କରିଥାନ୍ତି। କାଠିକୁଟା ଓ ଗୋବର ଘଷି, ଜାଳିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ରୋଷେଇ ସମୟରେ ଚୁଲିରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରେ। ସେହି ଧୂଆଁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଯାଏ। ଫଳରେ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।

ଏହି ରୋଗ ପିଲା ଓ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ି ମାନଙ୍କଠାରେ ବେଶି ଦେଖା ଯାଇଥାଏ। ରୋଷେଇ ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଧୂଆଁ ନେଇଥାନ୍ତି।

ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ - ଜଣେ ଗୃହିଣୀ ରୋଷେଇ ଘରେ ରହି ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ କୋଡିଏ ପ୍ୟାକେଟ୍ ସିଗାରେଟ୍‌ର ଧୂଆଁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ହୋଇଥିଲେ ରୋଗୀଣା ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ଥାଏ।

ଏସବୁର ପ୍ରତିକାର କିପରି କରାଯାଇପାରିବ

୧) ମଣିଷ ଜୀବନର ପ୍ରାୟ ତିନି ଭାଗରୁ ବେଶି ସମୟ ଘର ଭିତରେ କଟିଯାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଘର ପରିବେଶଟି ସୁସ୍ଥ ହେବା ଦରକାର। ଘର ଭିତରେ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାପାଇଁ ଝରକା ତିଆରି କରିବା। ଫଳରେ ବାହାରର ପବନ ଘର ଭିତରକୁ ଯା ଆସ କରିପାରିବ। ଘର ଭିତରକୁ ସଫା ରଖିବାକୁ ହେବ। ରୋଷେଇପାଇଁ ଘର ବାହାରେ ଚୁଲି ରହିଲେ ଭଲ।

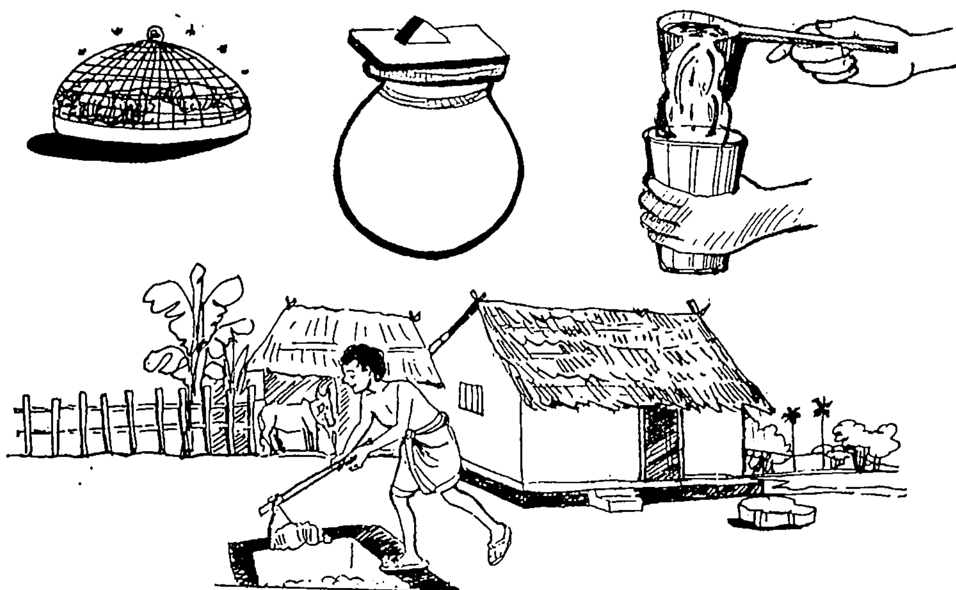
୨) ଧୂଆଁ ନ ହେଉଥିବା ଚୁଲି ବ୍ୟବହାର କରିବା। ଏହାଦ୍ୱାରା ଧୂଆଁ ଘର ଭିତରେ ରହେ ନାହିଁ। କାରଣ ଚୁଲିରେ ଲାଗିଥିବା ଚିମିନି ଦ୍ୱାରା ଧୂଆଁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ।

୩) ଖାଦ୍ୟ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ଦରକାର। ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷକୁ ଜାଲି କବାଟ ଥିବା ଆଲମିରା ଭିତରେ ରଖିବା ଭଲ। ଫଳରେ

ଖାଦ୍ୟ, କୀଟ ପତଙ୍ଗଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିପାରିବ। ବାସି ଓ ମାଛି ବସିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ।

୪) ପାଣି ଆଣିବା ପାଇଁ ପାତ୍ରରେ ହାତ ବୁଡ଼ାଇବା ନାହିଁ। ପାଣି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଲମ୍ୱା ଡଙ୍କି ବ୍ୟବହାର କରିବା।

୫) ଘର ସଫା ରଖିବା। ମଇଳା ଆବର୍ଜନାକୁ ନେଇ ଅଳିଆ ଗାତରେ ପକାଇବା। ଘର ଚାରିପାଖ ସଫା ରଖିବା।

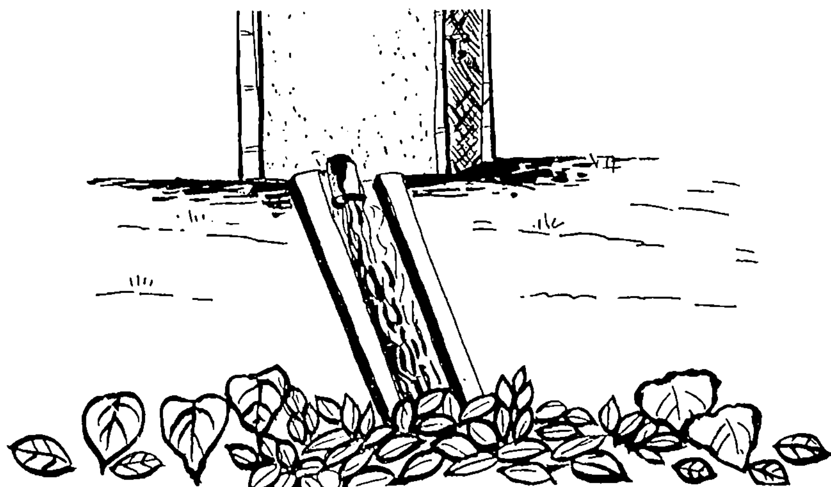


ଅଳିଆ, ଗୋବର, ମଇଳା ପାଣି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସବୁବେଳେ ସଫା କରିଦେବା। ଅଳିଆ ଖାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଟିତଳେ ନାଳ ଖୋଳିବା। ରୋଷେଇ ଘରର ମଇଳା ପାଣି ବଗିଚାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା। ମାଛି ନ ହେବା ପାଇଁ ଫିନାଇଲ୍ ପକାଇବା।

ଅଳିଆ ଆବର୍ଜ୍ଜନା ବି ସମ୍ପଦ

ମଣିଷ ମଳ, ଗୋବର, ଅଳିଆ ଓ ମଇଳା ପାଣି ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ।

କିନ୍ତୁ, ଏସବୁକୁ ଠିକ୍ ଉପାୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଲେ ବହୁତ ଭଲ ଫଳ ମିଳିବ। ମଣିଷ ମଳକୁ ଖାତରେ ଜମା କରି ମାଟି ଘୋଡାଇ ଦିଆଯିବ। ୩ ବର୍ଷପରେ ଏହା ଉନ୍ନତ ସାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ। ସେହି ସାରକୁ ନେଇ ଚାଷ ଜମିରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବହୁତ ଭଲ ଫସଲ ହେବ। ସେହିପରି ଆମେ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜ୍ଜନାକୁ ବାହାରେ ପକାଇବା ଅନୁଚିତ। ସେଗୁଡିକୁ ଗୋଟିଏ ଖାତରେ ଜମା କରିବା। ତା' ଉପରେ ମାଟି ଘୋଡାଇ ଦେବା। ସେହି ଅଳିଆ ଆବର୍ଜ୍ଜନାକୁ ୨ ବର୍ଷ ପରେ ବହୁତ ଭଲ ସାର ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ।



ମଇଳା ପାଣିକୁ ନଷ୍ଟ ନକରି ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଥିବା ପନିପରିବା ଗଛଗୁଡ଼ିକରେ ଦେବା ଦରକାର। ଫଳରେ ଭଲ ପନିପରିବା ଫଳିବ। ଆମେ ଘରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇ ପାରିବା। ମଇଳାରୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ କିଛି ଜୈବବାଷ୍ପ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିହେବ। ଏଥିପାଇଁ କିଛି ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହି ଗ୍ୟାସରେ ରୋଷେଇ କରି ହେବ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଆମେ ବିଜୁଳି ଶକ୍ତି ପାଇ ପାରିବା।

ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା:-

ଏଥିପାଇଁ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା ଦରକାର। ଗାଁର ସମସ୍ତେ ମିଶି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ। ଏଥିପାଇଁ ଏକ 'ଗାଁ ପରିମଳ ଶିବିର' ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ହେବ। ଆମେ ନିଜେ ବିଚାର କରିବା - (୧) କେତୋଟି ପାଇଖାନା ଆମର ଚଳିବା ପାଇଁ ଦରକାର। (୨) ଏଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ନିଜ ଘରେ ତିଆରି କରିବା କିମ୍ବା (୩) ସର୍ବ ସାଧାରଣ ପାଇଁ ସର୍ବସାଧାରଣ ଜାଗାରେ ତିଆରି କରିବା। ଯେତୋଟି ଶୋଷଣ ଗାତ ଦରକାର, ସେହି ଅନୁସାରେ ଖର୍ଚ୍ଚର ହିସାବ କରିବା। ହିସାବ ଅନୁସାରେ ଟଙ୍କା ପଞ୍ଚାୟତ କୋଷରୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ହେବ।

ସାଧାରଣତଃ ପଞ୍ଚାୟତରେ ସମ୍ବଳ ଅଳ୍ପଥାଏ। ତେଣୁ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଯେପରି ଏହା ହୋଇପାରିବ ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା। ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଅର୍ଥ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ଭଲ। ନଚେତ ଏଥିପାଇଁ ଶ୍ରମଦାନ କରିପାରିବେ।

ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ



ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ଏ/୧୨ (ଏଚ.ଆଇ.ଜି) ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ,
ବରମୁଣ୍ଡା, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧ ୦୦୩

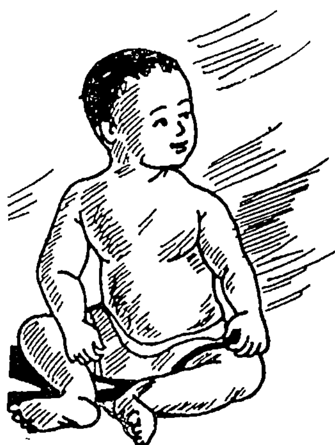
ବହିର ନାମ	**ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ**
ପ୍ରକାଶନ କାଳ ପ୍ରଥମ	**୧୯୯୫**
ପ୍ରକାଶକ ଓ ସ୍ୱତ୍ୱାଧିକାରୀ	**ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି**
	ଏ / ୧୨.(ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି.ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନୀ)
	ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍ - ୪୭୦୮୯୧
ଇଂରାଜୀ ଲେଖାର	
ଅନୁସରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି	**ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ**
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍ଗସଜ୍ଜା	**ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ**
ମୁଦ୍ରଣ	ଏକାମ୍ର ପ୍ରେସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର -୭
ମୂଲ୍ୟ	**ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର**

Name of the Book	Sardi O Kash
Year of Publication First :	**1995**
Published and copy right:	**Bharat Gyan Bigyan Samiti**
	A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony
	Bhubaneswar - 751 003.Ph : 470891
Transcreation	**Dr. Madan Mohan Pradhan**
Cover & Illustration	**Ashok Swain**
Printer	Ekamra Press, Bhubaneswar- 7
Price	**Rs. 5.00 Only .**

ଛୁଆମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା କଅଣ ?

ସମସ୍ତେ କହିବେ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ।
ମାତ୍ର ଏହା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଥଣ୍ଡା କାଶ ଆଦି ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ, ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଶିଶୁକୁ ବିପଦରେ ପକାଇଥାଏ । ଏହି ବିପଦଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ନିମୋନିଆ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ରୋଗ । ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଭିତରୁ ନିମୋନିଆ ଅନ୍ୟତମ ।



ଏହି ବହିରୁ ଆମେ ଶିଖିବା

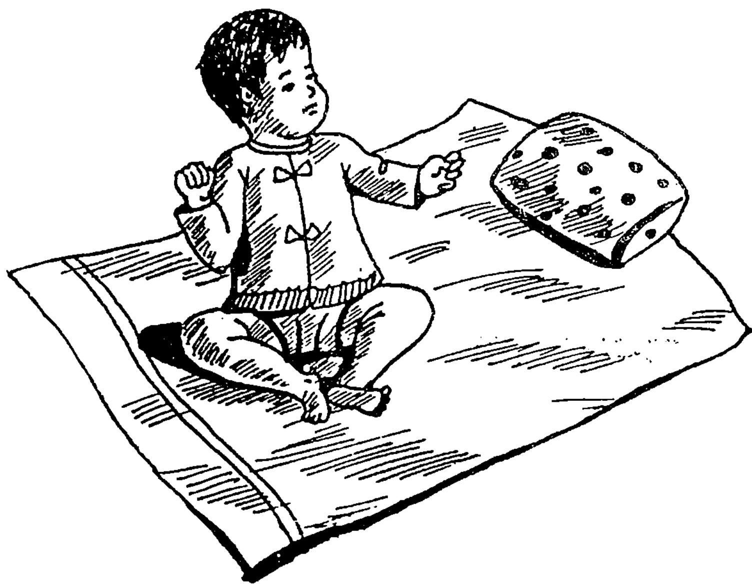
(କ) ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା, କାଶ ଓ ନିମୋନିଆ ଭିତରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ।

(ଖ) ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ହେଲେ କଅଣ କରିବା ।

ବ୍ୟସ୍ତ ହବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।

ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ସହଜରେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ପିଲା ନାକରୁ ସିଙ୍ଘାଣି ବୋହିପାରେ ।

ମାତ୍ର ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ଏହା ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଭିତରେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।



ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ରୋଗରେ କଅଣ କରିବ ।

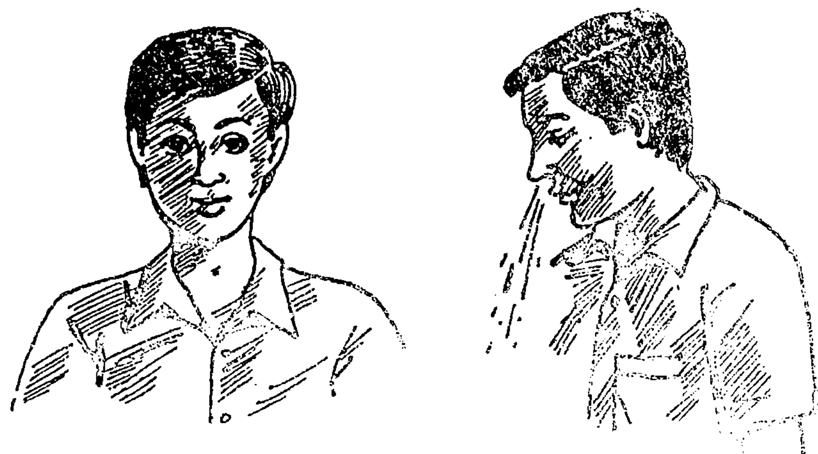
ଏ ସମୟରେ

* ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବ
* ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ
* ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯଦି ନାକ ବେଶି ବୁଜି ହେଉଥାଏ - ତେବେ ନାକ ଭିତରକୁ ବାମ୍ଫ ନେବ କିମ୍ବା ଈଷଦୁଷ୍ମ ପାଣିକୁ ହାତରେ ଧରି ନାକ ଭିତରକୁ ଟାଣିବ । ନାକରୁ ସିଁଘାଣି ବହୁଥିଲେ ବା ନାକ ବୁଜି ହେଉଥିଲେ



ନାକ ପୋଛି ଦେବ । ସିଁଘାଣି ବାହାର କରିବାପାଇଁ ନାକ ସୁଡ଼ିକିବେ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାକକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । ସାନଛୁଆଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ଅଠାଳିଆ ସିଁଘାଣି ବାହାରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ - ତେବେ ସକ୍‌ସନ୍ ବଲ୍‌ବ କିମ୍ବା ଛୁଞ୍ଚ ନଥିବା ସିରିଞ୍ଜ ସାହାଯ୍ୟରେ ସିଙ୍ଘାଣି ବାହାର କରିପାରିବେ ।



ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି କିପରି ହୁଏ ।

ଥଣ୍ଡାପାଗରେ ବୁଲିଲେ, ବର୍ଷାରେ ଭିଜିଲେ ଥଣ୍ଡା ହୁଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଆଗରୁ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିଲେ ଏଥିରେ ବଢ଼ିଯାଏ । ଭୂତାଣୁ ଯୋଗୁଁ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥାଏ ।

ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିବା ରୋଗୀର ନାଶ ଓ ଛିଙ୍କରେ ଭୂତାଣୁ ବାହାରନ୍ତି । ପବନରେ ମିଶି ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ଫଳରେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଭୂତାଣୁ ବହୁତ ଛୋଟ । ଖାଲି ଆଖିରେ ଏହାକୁ ଦେଖିବା ଅସମ୍ଭବ । ଛୁଞ୍ଚିରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଭୂତାଣୁ ରହିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ,ଏତେ ଛୋଟ ଜୀବଟି ଆମକୁ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦିରୋଗରେ ପକାଇ ଥାଏ ଓ ଆମେ ରୋଗ କଷ୍ଟ ଭୋଗୁ !

ତୁମମାନଙ୍କୁ ଅଣ୍ଟା ସର୍ଦ୍ଦି ନହେବା ପାଇଁ କଅଣ କରିବ ?

ଅଣ୍ଟା ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିବା ଲୋକ, ତୁମମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବେ ନାହିଁ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଆଲର୍ଜି ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରେ । ଶରୀର କୌଣସି ଏକ ବାହାର ଜିନିଷକୁ ସହି ନପାରିଲେ, ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଘଟେ



ଏଥିପାଇଁ ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଆଲର୍ଜି କହନ୍ତି । ଆଲର୍ଜି ହୋଇଥିବା କେତେକ ପଦାର୍ଥର ଉଦାହରଣ - ଘରଧୂଳି, ପର-ଲୋମ, କେତେକ ଫୁଲ ରେଣୁ ଓ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା, ସର୍ଦ୍ଦି ସହିତ କାଶ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଜର ଆସିଥାଏ ।

କାଶିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଫା ହୋଇଥାଏ । ଗଳା ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଥିବା ଅଠାଳିଆ କଫ ଓ ଖଙ୍କାର ବାହାରି ଆସିଥାଏ ।

କାଶିବା ଦ୍ୱାରା କଫ ଓ ଖଙ୍କାର ବାହାରି ଆସୁଥିବାବେଳେ ଔଷଧ ଖାଇ କାଶ ବନ୍ଦ କରାଇବା ଅନୁଚିତ ।



କଫ ତରଳିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ଓ ନାକ ବାଟେ ବାମ୍ଫ ଟାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା କଫ ତରଳି ସହଜରେ ବାହାରି ଆସେ ।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ସହିତ ହୋଇଥିବା କାଶ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

କାଶ ଯଦି ଭଲ ନହୁଏ :

- ଯଦି କାଶ ମାସକରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିରହେ
- କିମ୍ବା କାଶ ସହିତ ଜ୍ୱର ଆସେ
- କିମ୍ବା ଭୋକ ହେଉନଥାଏ ଏବଂ ଓଜନ କମୁଥାଏ, ତେବେ

ଅତି ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।



ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ପାଇଁ ଔଷଧ ଦରକାର କି ?



ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ତାସହିତ ମିଶି ହେଉଥିବା କାଶପାଇଁ ଔଷଧ ଦରକାର ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା, ଭଲଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

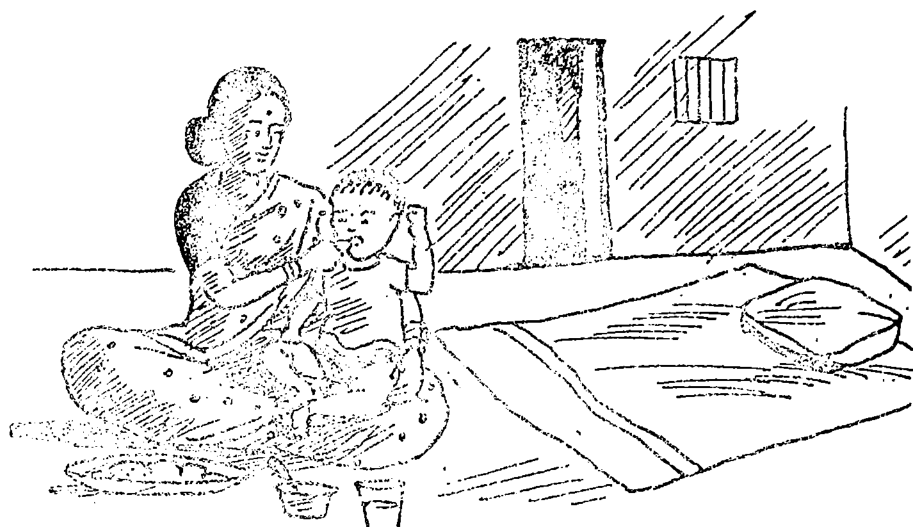
ଅଯଥାରେ ଔଷଧ କିଣି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା କେତେକ ଔଷଧ ଦେହପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ

ସର୍ଦ୍ଦି ଜର ହେଉଥିଲେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଅତି ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ପାରାସିଟାମଲ ବଟିକା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ।

ପିଲାର ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର

ବାରମ୍ବାର ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ହେବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଯତ୍ନନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ପିଲାଟି ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦିରୁ ଭଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦରକାର । ନିତିଦିନିଆ ଖାଇବା ସାଙ୍ଗକୁ ଗୋଟିଏ ଥର ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଟିର ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିଆସିବ ।

ପିଲାଟି ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢ଼ି ପାରିବ ।

ବେଳେବେଳେ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ବଡ଼ ବିପଦରେ ପକାଇଥାଏ ।

ବିପଦର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ତଳେ ଦିଆଗଲା ।

୧) ପିଲାଟିର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରଖର ହୋଇଥାଏ । ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ୫୦ ଥରରୁ ଅଧିକ ଥର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ବିପଦର ଲକ୍ଷଣ ।

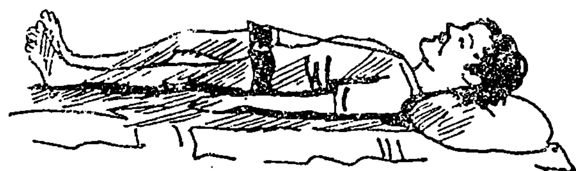
୨) ଛାତିର ତଳଭାଗ ବା ପିଞ୍ଜରାର ଦୁଇଭାଗର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଥିବା ଅଂଶ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳକୁ ଫୁଲିବା ବଦଳରେ ଭିତରକୁ ପଶି ଯାଇଥାଏ ।

୩) ପିଲାଟି କିଛି ପିଇପାରୁ ନଥାଏ ।

୪) ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ବା ଜର ଏକ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ଦିନଧରି ଲାଗିରହେ ।

୫) କାଶରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କଫ କିମ୍ୱା ରକ୍ତ ପଡୁଥାଏ ।

୬) ଜର ଅଧିକ ଦିନଧରି ଲାଗିରହେ ।



ଉପର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହା ନିମୋନିଆ ହୋଇଥାଇପାରେ ।

ନିମୋନିଆ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପାଇଁ ଅତି ମାରାତ୍ମକ ।

ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିୟମିତ ଔଷଧ ଦେବାକୁ ହେବ ।

ନିମୋନିଆ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର



କ) **ସ୍ତନପାନ** - ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମା' କ୍ଷୀର ପିଲା ଦେହରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଫଳରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କମିଯାଏ ।

ଖ) **ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ** -

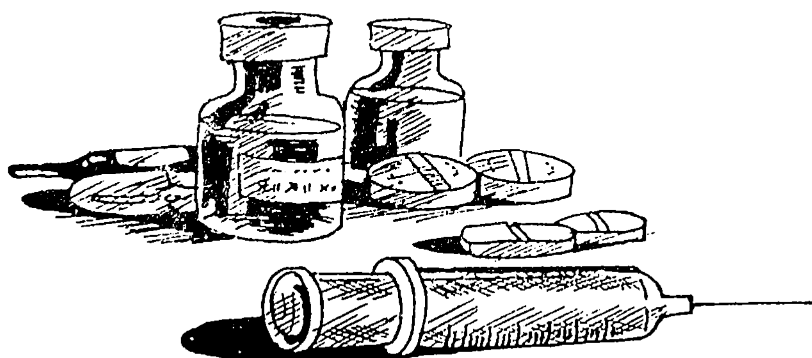
ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଫଳରେ ନିମୋନିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଭରା ହଳଦିଆ ଫଳମୂଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଦେହରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ନିମୋନିଆରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

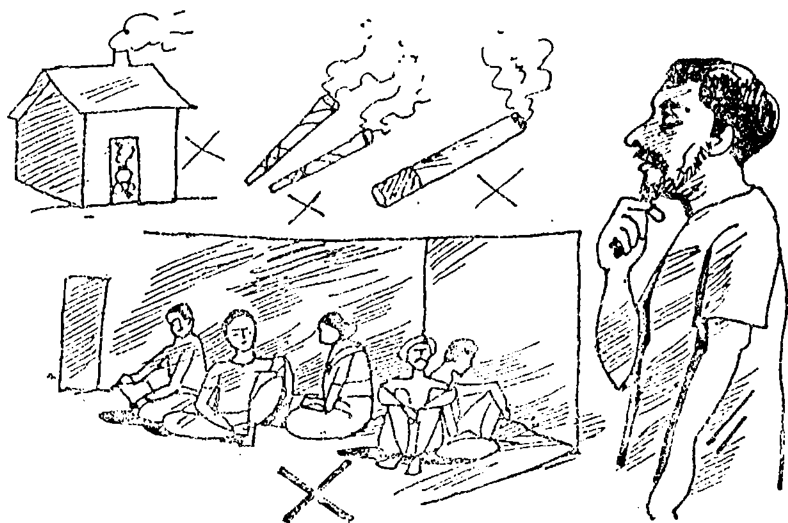
ଗ) **ପ୍ରତିଷେଧକ ବଟିକା -**

ବର୍ଷକ ଭିତରର ସବୁ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା, ଲହରାକାଶ, ମିଳିମିଳା ଆଦି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କରାଇଥାନ୍ତି ।

ଏସବୁ ରୋଗ ନହେବାପାଇଁ ବି.ସି.ଜି., ଡି.ପି.ଟି. ମିଳିମିଳା ଟିକା ମାଗଣାରେ ଦେବାପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଠାରୁ ବୁଝି ଠିକ୍ ସମୟରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ନେଇଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।





ଘ) **ନିର୍ମଳ ବାୟୁ** -

ଧୂଆଁଳିଆ ପରିବେଶରେ ନିମୋନିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି । ରୋଷେଇ ଘରର ଧୂଆଁ, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟର ଧୂଆଁ, ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି । ଏସବୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କରାଇଥାନ୍ତି ।

ଙ) **ଘରେ ଅଧିକ ଲୋକ ଗହଳି** -

ଭଲଭାବରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହୋଇପାରୁ ନଥିବା ଘରେ ଅଧିକ ଲୋକ ରହିଲେ, ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ରହିବା ପରିବେଶ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇପଡ଼େ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିମୋନିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ହୁଏ ।

ଆଲୋଚନା କରିବା

୧) ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ ?

୨) ନିମୋନିଆ ହୋଇଛି ବୋଲି କିପରି ଜାଣିବ ? ଏହାର ପ୍ରତିକାର କିପରି କରାଯାଇ ପାରିବ ?

୩) ଆପଣଙ୍କ ଘର, ପରିବାର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଗାଁର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବାର ବିଷୟରେ ଟିକିଏ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦେବାପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ପାରିବ ।

୪) ନିମୋନିଆ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ସାଧାରଣ ଔଷଧ ଅଛି କି ନାହିଁ ? ଔଷଧ ଦାମ କେତେ ?